

अतः तीमारदारी क्या है ?

किसी रोग से ग्रसित होने पर रोगी की चिकित्सक के आने से पहले तथा आने के बाद उसके आदेशानुसार सेवा करने को तीमारदारी कहते हैं ।

तीमारदार के गुण

- १—तीमारदार का स्वयं स्वस्थ (Healthy) होना अत्यन्त आवश्यक है । जो तीमारदार स्वयं अधिक बीमार रहता हो उससे तीमारदारी करने का परिश्रम नहीं हो सकता ।
- २—तीमारदार हँसमुख (Cheerful) होना चाहिये । यदि वह हँसमुख है तो बीमार का आधा रोग उसको देखते ही तथा उसकी हँसी की बातचीत और ढाढ़स दिलाने से जाता रहता है । जिनमें यह गुण नहीं है वे अच्छे तीमारदार नहीं हो सकते । ऐसे तीमारदार से बजाय दुःख दूर होने के रोगी का दुःख अधिक बढ़ जायगा । जो तीमारदार रोगी को सदा यह बतलाता रहता है कि उसका रोग कम हो रहा है या बहुत जल्द कम होने के लक्षण दिखाई देते हैं वही सफलीभूत हो सकता है ।
- ३—तीमारदार को आवश्यक है कि वह अपने कर्तव्य में सत्य-परायण तथा आज्ञाकारी (Sincere and obedient) रहे और जो काम डाक्टर साहब ने बताया है केवल वही करे ।
- तीमारदार अच्छा निरीक्षक (Observant) होना चाहिये । रोगी की अवस्था भली-भाँति देख कर डाक्टर साहब से ठीक-हाल कह सके । इससे सिद्ध होता है कि उसकी स्मरण-शक्ति भी अच्छी हो ।

५—तीमारदार चिकित्सक के इलाज में विश्वासी (Confident) हो ।

६—तीमारदार रोगी के आराम के लिये पहले से समझ कर सब कुछ कर सके (Tactful) और कष्ट सहन कर सके (Forbearing) ।

ऊपर दी हुई बातों से यह स्पष्ट है कि एक तीमारदार से निम्न-लिखित आशायें की जाती हैं :—

तीमारदार के कर्त्तव्य

१—रोगी के कमरे को स्वच्छ, ताजा और यथायोग्य हवादार और गर्म रखे ।

२—विस्तर नर्म, गुदगुदा और आराम देने वाला बनावे ।

३—आवश्यकता पड़ने पर नियमानुकूल पुलिट्स बनावे, सेंके, मालिश करे तथा लेप लगा सके ।

४—ठीक समय पर दवा और भोजन देने का प्रबन्ध करे ।

५—घावों को धोकर ठीक प्रकार से पट्टी बाँध सके ।

६—आवश्यकता पड़ने पर रोगी का गौँचादि साफ कर सके ।

७—रोगी को सावधानी से देखता रहे और इलाज करने वाले डाक्टर, वैद्य या हकीम से ठीक-ठीक रोगी का हाल कह सके ।

८—गन्धक, लोहवान, धूप, नीम की पत्ती, फिनाइल, लाइसोल आदि कीड़े मारने वाले चीजों (Disinfectants) का उपयुक्त ढंग से प्रयोग कर सके ।

६—रोगी का रोग, दुःख और घबराहट दूर करने का पूरा प्रयत्न कर सके ।

१०—आवश्यकता पड़ने पर रात भर जाग भी सके ।

अच्छे तीमारदार को क्या न करना चाहिये :—

१—चिल्लाना या शोर मचाना—रोगी को असह्य होता है ।

२—आवश्यकता से अधिक चुप रहना—रोगी को शक्ति करता है ।

३—मजाक या हँसो करना—रोगी को चिढ़ा देता है ।

तीमारदारी के लिये आवश्यकतायें

रहने का कमरा, चारपाई, बिछौना (विस्तर), मेज, कुरसी, आराम कुरसी, दवा रखने की छोटी आलमारी, मसहरी, सिलफची, कॉच का गिलास, चीनी की तश्तरी और प्याला, तौलिया, एनिमा सँकने के लिए रबर का थैला (Hot Water Bottle), बर्फ का कनटोप (Ice Bag), रोगी का हाल लिखने का चार्ट, सफाई, स्वच्छ वायु अर्थात् साफ हवा आने और गन्दी हवा जाने के रास्ते और सेवा ।

कमरा

चुनाव—रोगी के लिये ऐसा कमरा नियत करना चाहिये, जो :—

(१) काफी बड़ा हो, क्योंकि साधारणतः प्रति मनुष्य के लिये कम से कम ५०० घन फुट का स्थान निवास के लिए आवश्यक है । इससे कम में शुद्ध वायु का मिलना कठिन हो जाता है । रोगी को तो रोग के कारण और भी अधिक शुद्ध वायु की आवश्यकता है । अतएव यदि प्रति रोगी को १००० से १५०० घन फुट स्थान मिल सके तो अति उत्तम हो ।

(२) ऐसी सड़क के पास न हो जिस पर गाड़ियाँ चलती हों, नहीं तो धूल उड़कर कमरे में आ जायेगी, सड़क की नालियों से

बीमारी के कीड़े आ जायेंगे और गाड़ियों की खड़खड़ाहट के मारे रोगी को अच्छी नींद न आ सकेगी जो उसे स्वस्थ करने के लिए अत्यन्त सहायक है ।

(३) सूखा हो अर्थात् जिसके फर्श में सील न हो, क्योंकि सील में ही बीमारियों के कीटाणु अधिक पैदा होते हैं और रहते हैं । सूखे कमरे की हवा अधिक स्वास्थ्यप्रद होती है और गीले की नहीं ।

(४) रोशनीदार हो अर्थात् जिसमें सूर्य का प्रकाश अधिक आ सके । जिसमें अधिक खिड़कियाँ या दरवाजे हों । परन्तु इस बात का ध्यान रहे कि चमक या चौंध रोगी को न लगे, नहीं तो रोगी की बेचैनी बढ़ जायगी । याद रहे कि सूर्य की रोशनी दूषित कीटाणुओं को मारती है ।

(५) मकान के ऐसे भाग में हो जहाँ गर्मी में असह्य गर्मी या जाड़े में असह्य ठंडक न लगती हो ।

(६) स्वच्छ हो । मकड़ी का जाला, धूल, चमगीदड़ों या अवा-बीलों के घोंसले आदि न हों ।

(७) हवादार हो । कमरे में कम से कम दो तरफ (आगने-सामने) खिड़की, रोशनदान और दरवाजे होने चाहिये, ताकि साफ हवा एक ओर से आ सके और गन्दी हवा दूसरी ओर से निकल कर कमरे के बाहर जा सके । बीमार की साँस से निकली हुई हवा बहुत बदबूदार होती है । इसका कमरे से बाहर निकलते रहना ठीक है । जब कमरे में घुसते ही बदबू या घुटन-सी मालूम दे तो समझ लो कि कमरे में हवा का बहाव ठीक नहीं है ।

अगर बीमारी उड़नी हो तो ऊपर दो हुई बातों के अतिरिक्त यह भी ध्यान रहे कि :—

(१) कमरा अन्य कुटुम्बियों के निवास से दूर हो ।

(२) चूने से पुता हुआ और फिनाइल या क्रिसोल के पानी से धोया हुआ हो ।

(३) केवल वही सामान उसमें रक्खा हो जिसके बिना रोगी की सेवा न हो सके और जो आसानी से धोय, जलाया या साफ किया जा सके ।

चारपाई

नाप—लम्बाई ६३' चौड़ाई ३' ।

अस्पताल की लोहे की स्प्रिंगदार तारों की चारपाई सबसे अच्छी होती है । इसमें रोगी को आराम मिलता है । यदि धोने की आवश्यकता हो तो आसानी से धुल सकती है और जल्दी ढीली नहीं होती । नीचे पहिये लगे रहते हैं इसलिये बिना रोगी को अधिक कष्ट दिये जिधर चाहे उधर खिसका सकते हैं । न तो गंदी ही हो सकती है और न खटमल ही पैदा हो सकते हैं ।

यदि घरेलू चारपाई मिले तो यह ध्यान रक्खा जाय कि :—१—गंदी न हो, २—खटमल वाली न हो, ३—ढीली न हो, ४—तीन फीट से अधिक चौड़ी न हो ।

चारपाई बिछाने में नीचे दी हुई बातों को ध्यान में रखना चाहिये :—

१—कमरे के बीच में बिछाना चाहिये ।

२—रोगी को बाहर की हवा का झोंका सीधा न लगे ।

३—चारपाई का सिरहाना पैताने से कुछ ऊँचा रक्खा जाय ।

४—तेज रोशनी की चौंध रोगी की आँखों में न लगे ।

विछाँना या विस्तर

१—साधारण रोगी के लिये लोहे की चारपाई* के ऊपर पहले एक पतली-सी दरी या कम्बल बिछाना चाहिये ताकि विस्तर में जग न लगे। इसके ऊपर नर्म, गुदगुदा और मोटा गद्दा बिछाना चाहिये। गद्दे के ऊपर नपेट चादर, जो नीचे बहुत न लटकके, बिछाई जाय। उसमें मिलवट या मिश्रुदन न हो, नहीं तो मरीज के घड़न में चुभेगी। गर्मी के दिनों में तो एक महीन सूती चादर ओढ़ने के लिए काफी है। परन्तु जल के दिनों में मोटी रजाई या कम्बल चाहिये। इन रजाई या कम्बल के चारों ओर एक सूती गिलाफ हो तो अच्छा है ताकि जब मैला हो जाय तो तुरन्त धुला दिया जाय। ऐसा न करने में रोगी का पसीना लगते-लगते रजाई में बढबू-सी आने लगती है और गदगदी में रोगी के रीढ़ भी अपना आश्रय लेते हैं। फिर वे नीचे रखने के लिये एक तन्त्रिया हो जो बहुत मोटी न हो। तन्त्रिया के ऊपर भी गिलाफ होना आवश्यक है नहीं तो यह गंदा चीकट-मा हो जाता है। गिलाफ जब मैला हो तुरन्त बदल देना चाहिये। तान्त्रिक के पाम या विन्तर के समीप एक तौलिया रोगी के प्रयोग के लिये होनी चाहिये।

नोट—(१) रोगी को भारी और गर्म कपड़ों के बदले हलके और गर्म कपड़े अच्छे लगते हैं।

(२) कपड़ों को यदि हो सके तो प्रतिदिन थोड़ी देर धूप में अवश्य सुखाना चाहिये।

(३) गिलाफ मैला होते ही या एक रोगी के प्रयोग करने के बाद तुरन्त धुला देना चाहिये।

*लोहे की चारपाई अप्राप्य हो तो साधारण चारपाई का ही प्रयोग किया जाय, परन्तु यह साफ हो। सटमल न हो। नहीं तो रोगी का समय कष्ट में बीतेगा।

२—छूत की बीमारी वाले रोगी के लिये ध्यान रखना चाहिये कि वजाय रुई के मोटे गद्दे और रजाई के कम्बल, कई तह कर के बिछाना और ओढ़ाना ज्यादा अच्छा है क्योंकि इसको बीमारी के कीड़े मारने वाली दवा द्वारा आसानी से धो सकते हैं। सेवा करने वाला या अन्य कोई व्यक्ति उन कपड़ों को तब तक प्रयोग में न लावे जब तक कि कीड़े मारने वाली दवा से वे धोये न जा चुके हों।

३—यदि ऐसा कोई रोगी हो जिसके शरीर से खून, पीव आदि निकलता हो तो बिस्तर के ऊपर और चादर के नीचे एक मोमजामे (Oil Cloth) का टुकड़ा अवश्य लगा दिया जाय ताकि चादर के नीचे वाला मोटा बिस्तर गन्दा न हो जाय। यदि भूल से बिस्तर ऐसी गन्दी चीज से भीग जाय तो बिना उसको अच्छी तरह साफ किये काम में न लाना चाहिये।

कमरे में अन्य सामान

कमरे की उन चीजों को जो सेवा करने में अत्यन्त आवश्यक हों छोड़कर सब चीजें हटा देनी चाहिए। वे चीजें जो सेवा में सहायता पहुँचाती हैं, ये हैं :—

दो मेज :—एक मेज रोगी के बिछौने के पास रक्खी रहे। इस मेज पर एक तौलिया या रुमाल मुँह या हाथ पोंछने के लिये रक्खी रहनी चाहिये। खाने का सामान भी लाकर इसी मेज पर रक्खा जायगा और मरीज को खाने की एक-एक चीज रकबी या कटोरी में रखकर इसी पर पेश की जायगी। इस मेज पर साफ धुला हुआ मेजपोश पड़ा रहना चाहिये।

दूसरी मेज कमरे की दीवार के पास या किसी कोने में रक्खी रहनी चाहिये। इस मेज पर दवाई को शीशियाँ, पानी पीने का गिलास या कटोरियाँ रखी रहें जिनमें मरीज दवा या पानी पीता हो।

झमी पर थर्मामीटर और दूसरी चीजें, जिनके टूटने का डर हो, रक्खी रहनी चाहिये ।

कुरसी :—केवल एक या दो रहें, क्योंकि रोगी के पास बैठने वालों की भीड़ न हो । मानवों तौर पर सबको साफ हवा की आवश्यकता होती है । रोगी को और भी अधिक, क्योंकि वह रोग से पीड़ित है । इसलिये भीड़ कम रखने के लिए रोगी की चारपाई के पास को से अधिक कुरसियां न रहने देनी चाहिये । रोगी के विस्तर पर जहाँ तक हो सके न तो तीमारदार और न किसी बाहर से आये हुए सज्जन को ही बैठना चाहिये । ऐसा करने से मरीज तथा दूसरे लोगों को भी फायदा है । मरीज को गन्दा बिस्तर बहुत बुरा लगता है । बाहरी लोगों के बैठने से विस्तर गन्दा हो जाता है । बहुत-सी बीमारियाँ उड़नी होती हैं । मरीज के पास विस्तर पर बैठने से उन बीमारियों के लगने का भय अधिक लगा रहता है । इसलिए कुरसी रहने से सब को फायदा है ।

आराम कुरसी :—परीज जब कुछ अच्छा होने लगता है तो उसको हरदम चारपाई पर लेटे रहना भारी लगता है । ऐसी हालत में आराम कुरसी बहुत सुगम देने वाली चीज है क्योंकि इस पर मरीज जब चाहे लेट सकता है और जब चाहे बैठ भी सकता है ।

आलमारी :—कभी-कभी कई शीशियाँ, प्याले, गिलास, लोटा बर्गरह के एक ही मेज पर रहने से उनके टूटने और गिर जाने का डर रहता है । इसलिये लकड़ी की छोटी-सी आलमारी या रैक एक किनारे रखी रहे तो अच्छा है । इसमें खाने-पीने के बरतन, प्याले, स्टोव बर्गरह रखने चाहिये ।

यह आलमारी जालीदार हो तो बहुत अच्छा है, क्योंकि इसमें खाने की चीजें (फल आदि) रखी जा सकती हैं । जाली के कारण

खाने की चीजों में हवा लगती रहेगी और कीड़े भी अन्दर न जा सकेंगे ।

मसहरी :—रोगी की सबसे बढ़िया दवा गहरी नींद लगना है । यदि रात को मच्छर काटते रहेंगे तो नींद न आयेगी । इसलिये मसहरी का प्रयोग किया जाता है । परन्तु यह गन्दी या अन्य लोगों की इस्तेमाल की हुई न हो । साफ धुली हुई होनी चाहिये ।

सिलफची :—लेटने के कमरे में फर्श पर मरीज का कुल्ला करना, थूकना, नाक साफ करना व कैं करना बीमारी को बढ़ायेगा । इसलिए एक चौड़े मुँह का बरतन, जिसमें थोड़ा-सा फिनाइल का पानी, या कुँए में डालने वाली लाल दवा (Potassium Permanganate) का पानी या और कोई कीड़े मारने वाली दवा (Disinfectant) पड़ी हो, मरीज की चारपाई के पास रखना चाहिये ताकि जब आवश्यकता हो मरीज इसी को इस्तेमाल करे । इसमें कुछ सूखी घास रखी हो जिससे पानी का या गन्दी का छीटा बाहर न गिरे ।

कॉच का गिलास :—प्रायः दवायें तेजाब या खार की होती हैं । यदि किसी धातु का वर्तन प्रयोग किया जाय तो हानिकारक हो सकता है । इसलिए कॉच का गिलास, (और जहाँ कॉच का गिलास न मिले वहाँ मिट्टी का पका हुआ गिलास) जिस पर इन चीजों का असर नहीं होता है, प्रयोग करना चाहिए ।

चीनी की तश्तरियाँ और प्याले :—चीनी के वर्तन से चिकनाई जल्द छूट जाती है और इन पर अन्य धातुओं की तरह खटाई, खार आदि के दाग नहीं पड़ते इसलिए ये वर्तन मरीजों को खाना खिलाने के लिए बहुत अच्छे होते हैं ।

ताँलिया या अँगोछा :—यह मरीज की चारपाई के सिरहाने या नमीप एक मेज या कुर्सी या नुँदी पर इस प्रकार पड़ा रहना चाहिये जिससे मरीज को जब हाथ-मुँह पोंछने के लिये आवश्यकता हो तुरन्त उठा सके। यह जब मैला हो जाय तो तुरन्त बदल देना चाहिये। मरीज का प्रयोग किया हुआ कपड़ा अन्य कोई साधारण व्यक्ति अपने प्रयोग में न लावे। उसका कपड़ा चिकना न हो, बल्कि खुरदुरा हो ताकि नफाई अच्छी हो सके और पानी को भी जल्द सोख ले।

एनिमा :—कमी-कमी रोगी को कब्ज की हालत में इसकी आवश्यकता होती है। यह ध्यान रहे कि इसका प्रयोग केवल डाक्टर साहब की आज्ञानुसार हो। रोगी को इसके प्रयोग की आदत न पड़ जाय।

मैकन के लिये रबर का थैला :—अंग में (विशेषकर पेट में) दर्द बढ़ने पर इसके द्वारा मैक की आवश्यकता होती है। पानी, जो इसमें भरा जाय, उतना ही गर्म होना चाहिए जिसको रोगी सह सके। साधारण पहचान यह है कि थैले को अपने शरीर से लगा कर देख लेना चाहिये। प्रयोग के बाद पानी निकाल कर थैला मुखा कर रखना चाहिए। थैले और शरीर के बीच कोई कपड़ा होना चाहिये।

बर्फ का कनटोप (Ice Bag)—जब बुखार की अधिक तेजी हो जानी है या सरसाम की हालत हो जाती है तब प्रायः डाक्टर साहब इसका प्रयोग बताते हैं। यह ध्यान रहे कि जितनी देर डाक्टर साहब ने यह थैला या टोप सिर पर रखने को कहा हो उतनी ही देर रखना चाहिये। बीमारदार को चाहिए कि डाक्टर साहब से इस विषय में पूछ भी ले।

पाखाना व पेशाब के वर्तन :—यह अक्सर चीनी मिट्टी के या तामचीनी (Enamelled Wares) के बने होते हैं। जब मरीज इतना

बीमार हो जाता है कि चल-फिर नहीं सकता तब इनकी आवश्यकता पड़ती है। इनको केवल काम में लाने के वक्त ही कमरे के अन्दर लाना चाहिए और उसके बाद तुरन्त साफ कर डालना बहुत जरूरी है। साफ हो जाने के बाद थोड़ा-सा फिनाइल का पानो भी इनके अन्दर डालना चाहिये।

दरवाजे के परदे :—दरवाजों के परदे ऊनी कपड़े के न होने चाहिये क्योंकि इनमें धूल बहुत जल्द बैठ जाती है और कीड़े भी अपना घर बना लेते हैं। इसलिए चिकने सूती कपड़े के परदे जो हरे या नीले रंग के हों या बाँस की चिक लगाना बहुत अच्छा होगा।

बस, कमरे के लिए इतनी ही चीजों को जरूरत है। इसके सिवा मरीज के दिल-बहुलाव के लिए डाक्टर साहब से पूछ कर सुन्दर तस्वीरें और फूल गमले में सजा कर रखना चाहिए। अगर रोगी चक्का हो तो कुछ खिलौने भी (जो हानिकारक न हों) रख देना चाहिए।

रोगी का बिछौना व चादर बदलना

जब रोगी उठ सकता है तब तो रोगी को पास की कुर्सी पर बिठला कर बिछौना व चादर सफाई के साथ बदली जा सकती है, परन्तु जब रोगी के शरीर में इतनी शक्ति न हो तब नीचे लिखी विधि प्रयोग में लानी चाहिए :—

रोगी को धीरे से चारपाई के बीच से एक किनारे की ओर कर-वट लिटा दो। दूसरी ओर की चादर लम्बाई में लगभग १½ फीट की चौड़ाई तक लपेट दो, ऐसा करने से चारपाई की लम्बाई में १½ की चौड़ाई की चिट खाली हो जायगी। अब धुली चादर, जो ५ की जगह बदलनी है और जो पहले से लम्बाई में लपेटे

हुई है, चारपाई पर इस तरह से रक्खो कि लपेट ऊपर की ओर, रोगी की ओर रहे। इस लपेट को ११ फीट चौड़ाई की खाली जगह पर खोल दो। रोगी को इस खुली हुई चादर पर हाथों से सहारा देकर करघट लिटा दो। मैली चादर को हटा दो और नई चादर की लपेट पूरी चारपाई पर फैला दो। -

कमरे के विषय में तीमारदार के दैनिक काम

- १—कमरे को साफ करना या नौकर से साफ कराना।
- २—तीमारदारी के चार्ट (Bed Head Ticket) का भरते रहना।
- ३—टेम्परेचर तथा नब्ज-चार्ट भरना।
- ४—रोगी को नियत समय पर औषधि और भोजन देना।
- ५—रोगी का विस्तर साफ तौर से बिछाना।
- ६—रोगी से मिलने वालों का डाक्टर साहब की सलाह के अनुसार प्रवन्ध करना।
- ७—डाक्टर साहब के आने के पहले उनके लिये पूरी तैयारी करना (विशेषकर किमी आपरेशन के लिये)।
- ८—रोगी की हालत देखते रहना और उसकी सूचना डाक्टर साहब को देना।
- ९—कमरे में रोशनी और हवा के आने-जाने का उचित प्रवन्ध करना।
- १०—आवश्यकता के अनुसार कमरे को गर्म या ठंडा रखना।
- ११—सदा उत्साहपूर्ण भाव और बात-चीत से रोगी की मनोवृत्ति को न गिरने देना।

तीमारदार की पोशाक

- १—ऐसी न हो जो फर्श पर घिसटती रहे।

- २—बीमार के कमरे के बाहर साधारणतः उसका प्रयोग न किया जाय ।
- ३—मामूली पोशाक के ऊपर एक सफेद लांगक्लाथ का एप्रोन (Apron) या लम्बा टुकड़ा, जो गरदन के ऊपर वगल के नीचे और कमर पर बँधा हो, प्रयोग में लाना चाहिये (विशेष तौर पर ऑपरेशन के समय) ।
- ४—कपड़े ऐसे हों जो धोये जा सकें ।
- ५—कपड़े साफ हों ।
- ६—कपड़े ऐसे हों जिनमें चलते समय खड़खड़ाहट न हो, नहीं तो रोगी की नींद और आराम में बाधा पहुँचेगी ।
- ७—जूते ऐसे हों जिनसे चलते समय आहट न हो ।
- ८—जहाँ तक हो सके गहने बिल्कुल न प्रयोग किये जायें ।

दूसरा पाठ

पुल्टिस बनाना

फुड़िया, फुन्सी या घाव के मरीजों की सेवा करने में कभी-कभी डाक्टर साहब की बताई हुई पुल्टिस बनाने की जरूरत होती है । यह फोड़े का मवाद पकाने और निकालने तथा बैठा देने का सहज उपाय है । हर एक तीमारदार को चाहिये कि इसकी भली-भाँति जानकारी रखे ।

पुल्टिस से लाभ

- १—घाव को गर्म रखना, २—नर्म रखना, ३—गोला रखना,
- ४—दर्द को कम रखना, ५—सूजन रोकना और ६—मवाद बाहर निकालना ।

वनाने के लिये सामान

१—खोलता पानी, २—कटोरा, ३—चम्मच, ४—चौड़े और लम्बे फल का चाकू, ५—पुराना कपड़ा (धुला हुआ), ६—बादामी कागज या फ्लैनल, ७—अलसी या दूसरी चीजें जिनकी पुलिटिस बनाई जायगी ।

नोट.—पुलिटिस बनाना शुरू करने के पहले धातु की चीजें आग पर कुछ देर गर्म पानी में डाल कर गीला ला जिससे हानि पहुँचाने वाले कीड़े जो आँख से नहीं दिगाई देते, मर जायँ ।

अलसी की पुलिटिस बनाने का ढंग

पहले थोड़ा गर्म पानी डालकर प्याले को धो डालो । फिर जितनी जरूरत हो उसके अनुसार पानी प्याले में लो और आग पर रख कर गर्म करो । जब खोलने लगे तब दली हुई (कुचली हुई, बहुत बारीक पीसी हुई नहीं) थोड़ी अलसी बायें हाथ से डालते जाओ और दाहिने हाथ से चाकू के फल से चलाते जाओ । जब हलवे की तरह हो जाय तो एक चौखूँटे कागज पर रख कर फैला दो । फिर कागज को चारों ओर से चौथाई इंच के लगभग मोड़ कर दवा दो । अगर पुलिटिस चिपकाने में चाकू चिपके तो चाकू को गर्म पानी में डुबो कर प्रयोग में लाओ । यह सब काम फुर्ती से करना चाहिये क्योंकि अगर पुलिटिस लगाने से पहले ठंडी हो गई तो आपकी सब मेहनत बेकार हो जायगी । लेकिन यह भी ध्यान रहे कि जल्दी में कुछ गड़बड़ न हो जाय । पुलिटिस की तह मोटी रखनी चाहिये ताकि गर्मी देर तक रहे । लेकिन अगर मरीज का घाव बहुत दर्दनाक हो और वह पुलिटिस का बोझ न सह सके तो पतली ही तह रखना उचित है ।

नोट १—जब रेफंडा के दर्द के लिये व किसी अन्य कारण से छातों पर पुलिटिस लगाना हो तो पैली में रखकर फैलाकर लगाना ही अच्छा होता है ।

२—पुल्टिस लगाने के बाद रुई रखकर पट्टी बाँधना अच्छा है ।

३—अगर आप चाहें कि आपकी पुल्टिस घाव या बालों में न चिपके तो उसमें बनाते समय थोड़ा-सा ग्लिसरिन या घी या तेल मिला दना चाहिये ।

पुल्टिस बदलना

ठंडी होते ही पुल्टिस बदल देना चाहिये, मगर बदलने से पहले नई पुल्टिस बना कर तैयार कर लेना चाहिये । ठंडी पुल्टिस घाव को नुकसान पहुँचाती है । पुल्टिस बनाने में अभ्यास की बहुत जरूरत है । इसलिये कभी-कभी बिना जरूरत के ही थोड़ी अलसी लेकर बार-बार पुल्टिस बनाकर अभ्यास कर लेना अच्छा है, नहीं तो खराब पुल्टिस से बेचारे मरीज को दुःख उठाना पड़ेगा । घाव को ठंडी हवा हानि पहुँचाती है, इसलिये जब तक दूसरी पुल्टिस न लगाई जाय तब तक गरम पानी में भीगा हुआ फ्लैनल का एक टुकड़ा घाव पर रक्खे रहो ।

पीठ और छाती की पुल्टिस

अगर पुल्टिस की सैंक पीठ और छाती भर में पहुँचाना हो, जैसा कि निमोनिया के रोगी को लगाना होता है, तो पुल्टिस को एक थैली में रखकर बाँधना चाहिये । यह बिना अभ्यास के अच्छी तरह नहीं बाँधी जा सकती । इसलिये जिनको अभ्यास न हो वे दो थैलियाँ काम में लावें ।

१—छाती के लिये मलमल की थैली (जिसमें बाईं और दाहिनी ओर वगल के नीचे तथा कंधे की तरफ बाँधने के लिये बन्द होना चाहिये) ।

२—पीठ के लिये फ्लैनल की थैली (इसमें भी ऊपर की पट्टी की तरह बाँधने के लिये बन्द होना चाहिये) ।

ढंग—पीठ की थैली पर एक मोटी तह पुल्टिस की रखो। इस पर पुल्टिस को थैली में चारों ओर फैला दो और जल्दी से ढककर इस पर मरीज को लिटा दो। फिर ऊपर की थैली में पुल्टिस की पतली तह लगाकर ढकने से ढक कर छाती पर रख दो और कंधे पर, बगल में और छाती के नीचे दोनों थैलियों के वन्द आपस में बाँध दो। इस तरह पुल्टिस लगाने से यह फायदा है कि केवल ऊपर की थैली की पुल्टिस बार-बार बदलनी पड़ती है और नीचे की बहुत देर तक गरम रहती है।

भूसी की पुल्टिस

चेहरा, हाथ व मस्तक के पास के छोटे-छोटे घावों की तकलीफ में यह अच्छी चीज है।

ढंग—एक फ्लैनल की थैली को भूसी से भर दो, वन्द करके इसके ऊपर खोलता हुआ पानी डालो फिर कपड़े पर रख कर निचोड़ डालो। जिस जगह लगाना हो लगा कर पट्टी बाँध दो।

कोयले की पुल्टिस

घाव जब बहुत गन्दा और बदबूदार होता है तब इसकी जरूरत पड़ती है। अगर घाव का स्थान बहुत नाजुक नहीं है तो पिसा हुआ कोयला अलसी के साथ सम भाग मिला कर पुल्टिस बना लो। अगर घाव बहुत नाजुक स्थान पर है तो कोयला बहुत बारीक कपड़े से छान कर अलसी में मिलाना चाहिये।

पुल्टिस लगाने में सावधानी

अगर मरीज के घाव पर भाप निकलती हुई गरम-गरम पुल्टिस लगाइयेगा तो बेचारा मरीज एकदम चीख पड़ेगा और उसको आराम के बदले बहुत तकलीफ पहुँचेगी। इसलिए अपने हाथ से छूकर देख दो० न०—२

लेना चाहिये कि मरीज पुल्टिस सह सकता है या नहीं। फिर धीरे-धीरे एक किनारे से पुल्टिस रक्खो। इससे मरीज को आराम मिलेगा अगर घाव का मवाद निकालने के लिये पुल्टिस लगाना हो तो पुल्टिस को घाव से चिपटा कर ही लगाना अच्छा है और भिर्क सेंक पहुँचाने के लिए हो तो घाव से पुल्टिस चिपकने न पावे। ऐसा करने से खाल पर जलन नहीं मालूम होती और सेंक भी धीरे-धीरे लगती जायगी।

पुल्टिस बाँधना बन्द करते समय थोड़ी देर तक घाव को फ्लैनल के टुकड़े से ढका रक्खो, फिर खोल दो।

तीसरा पाठ

सेँक तथा रोगी के दुःख दूर करने के ढंग

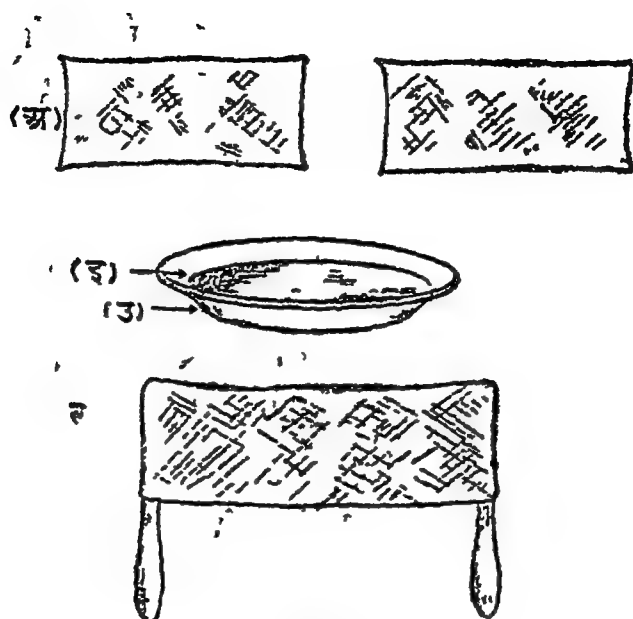
सेँक इत्यादि का प्रयोग बहुत सावधानी से करना चाहिये। असावधानी से कष्ट दूर होने के बदले बढ़ जाने की संभावना हो जाती है। यदि कोई शका हो तो डाक्टर साहब से पूछ लेना चाहिये।

सेँक (Fomentation) दो प्रकार की होती है—(१) सूखी और (२) गीली।

सूखी सेँक

१—सूखी सेँक—जब किसी अंग को सूखी गर्मी से ही सेँक दिया जाय और अंग गीला न किया जाय।

आवश्यक सामान—(क) फ्लैनल तह की हुई या साफ रुई की दो गहिराई, (ख) एक साफ कपड़े का टुकड़ा, (ग) अँगीठी का आधा के, और (घ) एक तवा।



चित्र नं० १

नोट :—कपड़े के टुकड़ों को चिमटे से पकड़ कर गरम पानी के बर्तन में भिगोकर निचोड़ने वाले कपड़ों में रक्खा जा सकता है ।

स्पंज (Sponge) से भी इस प्रकार से अच्छी सेंक पहुँचाई जा सकेगी । कभी-कभी सेंक का असर तेज करने के लिये तारपीन का तेल पानी में छिड़क दिया जाता है (डाला नहीं जाता) क्योंकि यह दवा तेज है । अगर होशियारी न की जाय तो इससे छाले पड़ जाते हैं ।

नोट —(१) अगर तारपीन के तेल से जलन पैदा हो जाय तो एक कपड़े पर जैतून का तेल लगाकर जलन के स्थान पर रखने से जलन दूर हो जायगी । अगर छाले पड़ गये होंगे तो भी आराम मिलेगा ।

(२) सेंकने के समय एक टुकड़ा कपड़े का घाव पर रक्खा रहने-दो ।

चाहिये। ऐसी जोंक जो पहले किसी बीमार के लगाई जा चुकी हो कदापि न लगानी चाहिये। नम के ऊपर जोंक लगाना बड़ा हानिकारक होता है। इसलिए हड्डी के पास जहाँ डाक्टर साहब ने बताया हो ठीक उसी जगह लगाना चाहिए।

जोंक लगाने का ढंग—जिस जगह जोंक लगानो हो उसे पहले गर्म पानी से धो डालना चाहिये फिर एक क्लैटिंग पेपर में छोटा-सा छेद करके उस स्थान पर रखना चाहिए जहाँ जोंक चिपकाई जायगा। जोंक को छेद की जगह छोड़ दो। अगर जोंक जल्दी उस स्थान पर न लगे तो पानी में थोड़ी-सी चीनी या शकर मिला कर छेद पर लगा दो या छेद की जगह तीन बूँद दूध टपका दो। जोंक का काम पूरा होने के बाद अगर अपने आप न छूटे तो छेद के स्थान पर थोड़ा-सा पिमा हुआ नमक डाल दो। जोंक अपने आप स्थान छोड़ कर हट जायगा। जोंक को कभी पकड़ कर नहीं खींचना चाहिये। वहता हुआ खून उँगली से दवाने से बन्द हो जायगा। अगर बन्द न हो तो डाक्टर की राय लेकर शरीर के ऊपर या नीचे (जहाँ वे बतायें) बस कर पट्टी बाँध देनी चाहिये। अगर जोंक नाक, कान या पेट में चली जाय तो नमक और पानी (गाढ़ा) मिलाकर डालने या पीने से फौरन निकल जायगी।

लोशन (Lotion) का प्रयोग—सूजन घटाने के लिए कभी-कभी लोशन का प्रयोग भी किया जाता है।

लोशन बनाने का ढंग—स्पिरिट आफ वाइन (Spirit of Wine) के एक हिस्से में आठ हिस्सा पानी मिला कर कपड़े से भिगोकर रखना चाहिए और बराबर इसी पानी से भिगोते रहना चाहिये क्योंकि सूखने से आराम के बदले हानि पहुँचती है।

वर्फ की थैली (Ice Bag or Cap) प्रयोग करना—यह , अक्सर बुखार की बढ़ी हुई-गर्मी कम करने के लिये प्रयोग में आती है ।

ढंग—एक वाटरप्रूफ थैली में वर्फ भर कर सिर पर चढ़ा दो या एक वर्फ भरी थैली की टोपी बना कर सिर पर चढ़ा दो । अगर वर्फ पिघल जाय तो बदल देना चाहिये ।

नोट —वर्फ कम्यल में रखने में देर तक रह सकेगी । इसलिए जो वर्फ थैली या टोपी में रक्की हो उसके अलावा शेष वर्फ खुली नई छोडनी चाहिये बल्कि कम्यल में लपेट कर रखनी चाहिये । इससे जब आपको वर्फ की आवश्यकता होगी मिल सकेगी ।

बफारा (Steam Fomentation) देना—गले की सूजन के



चित्र नं० २

लिये अक्सर इसकी जरूरत होती है । कोई रबर या कॉच की नली (चित्र नं० २) न मिले तो एक तौलिया के एक सिरे को बफारा के

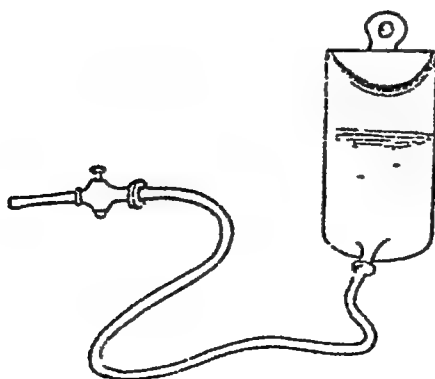
वरतन के मुँह पर लपेट कर दूसरे सिरे को एक लकड़ी के गोल घेरे पर लपेट कर एक चौड़ी नली बना लो और मुँह को तौलिया



चित्र न० ३

के अन्दर खोलकर मुँह से सोंस लेना चाहिये । इससे गले में बफारा बहुत अच्छा लगता है (देखो चित्र नं० ३) ।

एनीमा (Enema)—यह वह क्रिया है जो रोगी को दस्त न



चित्र नं० ४

आने पर की जाती है। एनीमा के पात्र में पानी कुछ गर्म करके डाक्टर साहब द्वारा बताई हुई दवायें डाली जाती हैं। इस पात्र के नीचे एक लम्बी खर की नली लगी रहती है। (देखो चित्र नं० ४) इस नली के सिरे पर एक चिकनी लंबी टोंटी लगी होती है जिसे वैसलीन लगा कर गुदा (Rectum) में डाल देते हैं और फिर पानी का प्रवाह खोल देते हैं। जिन रोगियों को कब्ज रहता है उनको दस्त कराने का अच्छा ढंग है।

एनीमा लगाने का ढंग—रोगी के विस्तर से लगभग २ फुट ऊपर एनीमा पात्र रक्खो। रोगी की कमर के नीचे एक तौलिया लगा दो। नली की टोंटी में तेल या वैसलीन लगाओ। नली की टोंटी को गुदा में लगभग २ इंच डाल दो और लगभग १० छटोंक पानी पेट में भरने दो। १० मिनट में यह क्रिया हो जायगी। फिर नली का निकाल लो। रोगी जितनी देर पानी रोक सके अच्छा है। फिर रोगी को शौच कराओ।

दही और वालू की सैंक—(Carbuncle) या अदृष्ट फोड़े के लिये यह सैंक अत्यन्त लाभदायक है।

ढंग—दो पोटलियों में साफ वालू बाँधो। आग पर एक तवा रक्खो और गर्म होने दो। वालू की पोटलियों को दही में भिगोकर घाव की लाली छोड़ कर चारों ओर गर्म सैंक पहुँचाओ। यह पोटली जब ठंडी हो जाय तो दूसरी पोटली लेकर सैंको।

नोट —घाव के चारों ओर जो मांस लाल हो गया हो उसी पर सैंक लगायी जायगी।

स्नान कराना—अक्सर डाक्टर साहब रोगी को सादा स्नान या टब में स्नान करने को कहते हैं। स्नान की आज्ञा के समय

डाक्टर साहब खूब गर्म (Hot), गुनगुना (Warm), सादा गर्म (Tepid) या ठंडा (Cold) पानी का इस्तेमाल करने को कहते हैं इसलिए यह जान लेना आवश्यक है कि किस बात से क्या मतलब है। हर प्रकार के पानी में कितनी डिग्री गर्मी होनी चाहिये यह नीचे दिया जाता है—

| | |
|---------------------|------------------------|
| खूब गर्म (Hot) | = १०५ से ११६ डिग्री तक |
| गुनगुना (Warm) | = १०० से १०५ " " |
| सादा गर्म (Tepid) | = ६५ से १०० " " |
| ठंडा (Cold) | = ५६ से ६५ " " |

यह भी जानना जरूरी है कि साधारणतः कितनी देर तक किस प्रकार के पानी में स्नान कराना चाहिये, क्योंकि अधिक देर तक स्नान कराने से हानि पहुँचाने का भय रहता है —

| | |
|---------------------------|--------------------|
| खूब गर्म (Hot) पानी में | — १० से १५ मिनट तक |
| गुनगुना (Warm) " | — १५ से २० " " |
| सादा गर्म (Tepid) " | — १५ से २० " " |
| ठंडा (Cold) " | — ५ से ६ " " |

नोट १—स्नान कराने से पहले ही सूखी तौलिया भटपट शरीर के पोंछने के लिये और बदलने के लिये धुले हुए कपड़े तैयार रखना चाहिये। तीमरदार या नर्स को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये।

२—सदा डाक्टर साहब की आज्ञा और सलाह के अनुसार ही स्नान बन्द या खुले स्थानों में कराना चाहिये।

स्पंजिंग (Sponging)—बहुत तेज बुखार में गर्मी कम करने के

लिये और बहुत दिन की बीमारी के बाद हल्के तौर से वदन माफ करने के लिये प्रकपर डाक्टर मानव स्पजिंग कराते हैं।

ढंग—बन्ध कमरे में जहाँ हवा का मौका रोगी को न लग सके, रोगी के कपड़े उतार दो और स्पज को पानी में भिगो कर और निचोड़ कर रोगी का वदन धीमे-धीरे नाक कर दो और फिर जल्दी में नाक कपड़ा पहना दो।

गर्म पानी की थैली (Hot water bottle) का प्रयोग—अधिकतर पेट में दर्द या अन्य कोई कष्ट होने पर यह काम में लाई जाती है। यह एक रबर की थैली होती है जिसमें एक ओर गर्म पानी भरने के लिये छेद होता है। इस छेद में पंचदार डाट लगी रहती है जिससे भरा हुआ पानी निकल न सके।

प्रयोग करने का ढंग—थैली का मुँह खोलकर १०० से ११० डि० तक के ताप का पानी भर दो और डाट बन्ध कर दो। थैली को उलट कर देखो डाट में से पानी निकलता तो नहीं है ? रोगी के पेट पर यदि कोई कपड़ा न हो तो कपड़ा (जैसे—पतली तौलिया या अगोश्रा) लगाओ। एक पतली चिट थैली के एक सिरे पर इनकी लम्बी बाँधी जो पेट के नीचे से शरीर के चारों ओर होती हुई थैली के दूसरे सिरे पर के छेद तक पहुँच कर बँध सके। थैली को पेट पर रख कर चिट को रोगी के शरीर के नीचे से निकाल कर थैली के दूसरी ओर के सिरे पर बाँध दो। यदि रोगी लगातार तेज गर्मी को न सहन कर सके तो चिट को दूसरी ओर न बाँधो, बल्कि अपने हाथ से बार-बार हटा-हटा कर सँक पहुँचाओ। यदि रोगी स्वयम् ऐसा कर सके तो उसी को करने दो। ऐसा करने से पेट का पीडा या कष्ट दूर हो जायगा।

नोट—(१) थैली में पानी भरने के बाद अपने शरीर पर रख कर देख लो थैली की गर्मी सहने योग्य है अथवा नहीं।

(२) यदि स्वर की पैली 'न' मिल सके तो काँच की बोतल में गर्म पानी भर कर, ढाट कस कर लगा कर तथा बोतल के चारों ओर कपड़ा लपेट कर काम में लाओ ।

(३) शरीर की गर्मी कम होने पर यह छाती के पास दोनों बगलों के नीचे और दोनों जोंघों के बीच में लगाई जाती है ।

चौथा पाठ

खाना खिलाना

बीमार को खाना खिलाने के विषय में नीचे लिखी बातों पर सदा ध्यान रखना चाहिये :—

१—बीमार के सामने केवल वही खाना ले जाओ जो डाक्टर या वैद्य ने बताया हो ।

२—डाक्टर साहब के बताये हुए खाने को अच्छी तरह पकाओ । यह ध्यान रहे कि तश्तरी आदि वर्तनों में गन्दगी या पहले खाने की चिकनाहट या जूठन बिल्कुल न रहने पाये ।

नोट—सूखी राख से चिकनाहट व गन्दगी बहुत अच्छी तरह साफ होती है ।

३—थाली में खाने की चीजों को अलग-अलग रख कर सुन्दरता और सफाई के साथ सजाओ । फिर उसको धुले हुए उजले और साफ कपड़े से ढक कर मरीज के पास ले जाओ ।

४—मरीज के कमरे के अन्दर ही खाने की कोई चीज पकाना या गर्म कराना हानिकारक है । इसलिये जहाँ तक हो सके ऐसा मत करो ।

५—थाली में से निकाल कर मरीज के सामने एक-एक चीज पेश करो। बहुत-सी चीजों से वह एकदम घबड़ा जायगा। खा चुकने के बाद कटोरियों और तश्तरियों को उसके सामने से हटाते जाओ।

६—थाली में हर एक चीज रखने के लिये अलग-अलग वर्तन होने चाहिये। एक ही कटोरी या तश्तरी में दूसरी चीज रखने से पहले उसे अच्छी तरह माफ कर लो और पोंछ डालो। ऐसा न करने से कभी-कभी हानि पहुँचती है।

७—रोगी के सामने सब चीज ताजी ही बनाकर ले जाना चाहिये। कोई चीज बासी या दूसरी मरतवा गर्म करके न खिलाओ। इससे कभी-कभी हानि पहुँचती है।

८—डाक्टर साहब के कहने के अनुसार रोगी को गर्म या ठंडी चीज देनी चाहिये। ऐसा करने में तीमारदार को कभी आलस्य नहीं करना चाहिये।

९—खाने के लिये, पीने के लिये या क्रिस्ती और आवश्यकता के लिये अगर मरीज को उठाकर बैठाना हो तो नीचे लिखी बातें ध्यान में रखो—।

(१) तक्रिये के पास से गर्दन के पीछे इस प्रकार हाथ डाल कर रोगी को उठाओ कि हाथ का सहारा पीठ और सिर दोनों पर रहे। सिर्फ दो-तीन उंगलियों सिर के नीचे लगाकर उठाने से मरीज को कष्ट पहुँचता है।

(२) जब तक डाक्टर साहब का खास हुक्म न हो गहरी नींद में सोये हुए रोगी को खाना खिलाने के लिये कभी मत जगाओ।

१०—मरीज को खाना देना हो तो पाखाना जाने से ठीक पहले मत

दो, खान कर जब मरीज बहुत कमजोर हो। पागवाना जाने के बाद
मे खाना देने मे हानि नहीं, मगर कुछ देर बाद देना अच्छा है।

११—बुखार या कोई दूमरी कड़ी बीमारी मे डाक्टर साहब कहें तो
दिन की तरह रात में भी खाना दो (मगर जगाकर नहीं)।

मुँह धोना—कभी-कभी रोगी के मुँह का स्वाद बिगड़ जाता है।
ऐसी अवस्था में जो चीज वह खाता है, वह खराब लगती है। इनलिये
खाना खिलाने से पहले मरोज का मुँह पोटास परमेगनेट (यदि न
मिले तो नमक के पानी) से धुलाओ। यह दवा पानी में तैरफ उतनी
ही डाली जाय जिससे पानी का रंग हल्के गुलाबी रंग का हो जाय।

खाना खिलाने से पहले और बाद में रोगी का मुँह जरूर धुला
दो। ऐसा न करने से उसके मुँह पर गन्धगी रह जाती है और अक्सर
मुँह पर सक्खियों भनभनाया करती हैं जिससे मरीज घबड़ा जाता है
तथा बीमारी और अधिक बढ़ जाने की आशंका रहती है। यदि मरीज
को खुद मुँह धोने की ताकत न हो तो कपड़ा भिगो कर और निचोड़
कर एक-दो बार मुँह पोंछ दो।

मुँह धुलाते समय या कुल्ला कराते समय एक सिलफची मरीज
की चारपाई के पास जरूर रखे ताकि मरीज मुँह धोने का या कुल्ली
का पानी उसी में गिरावे। ऐसा करने से कमरे का फर्श गीला न रहने
पायेगा। सिलफची मे थोड़ा-सा पोटास परमेगनेट या फिनायल और
कुछ हरी घास डाल दो जिससे छींटा न उड़े।

पाँचवां पाठ

लगनी तथा छूत की बीमारियाँ

(Contagious and Infectious Diseases)

ये बीमारियाँ दो प्रकार की होती हैं — १—पहली वे जो रोग-प्रसूत बीमारियों के छूने (Contact) से लग जाती हैं। इनको लगनी बीमारिया (Contagious diseases) कहते हैं जैसे—चेचक, कोढ़, जर्ज़ आदि।

२—दूसरी वे जिनके लगने के लिये आवश्यक नहीं है कि रोगी को स्पर्श किया जाय बल्कि जो किसी कीटाणु या वस्तु आदि के द्वारा उद्भूत लग जाती हैं। इनको उडनी बीमारियाँ (Infectious diseases) कहते हैं, जैसे—प्लेग, टैजा, चेचक इत्यादि।

उनलिये सेवा करने वाले को केवल यही नहीं चाहिये कि वह सेवा में ही लगा रहे बल्कि अपने को भी बीमारी की छुआ-छूत से बचाये रखे और स्वयं बीमारी का टीका टास्टर माह्व से लगवा ले। ऐसा न करने से वह नुद बीमार हो जायगा और अपनी सेवा का काम पूरा न कर सकेगा।

पेदा होने के स्थान तथा फैलने के ढंग

अधिकतर ये बीमारियाँ गीली, गद्दी और अवेरी जगह में पैदा होती हैं। वहाँ इन बीमारियों के कीड़ों के अडे-उच्चे बहुत पेदा होते हैं और वहाँ पर या अन्य स्थान में जाकर लालन-पालन पाते हैं।

१—हवा से—हवा में गन्धगी के कारण कुछ बीमारियों के कीड़े

उड़ा करते हैं जो एक जगह से दूसरी जगह अकसर फैल जाते हैं; जैसे .—१—इन्फ्लूएन्जा (Influenza), २—छोटी माता (Chicken-pox), ३—साँस की नली की सूजन (Diphtheria), ४—क्षयी (Consumption), ५—खसरा (Measles), ६—कनवर (Mumps), ७—कोढ़ (Leprosy), ८—चेचक (Small-pox), विषम ज्वर (Typhus Fever), १०—कुकर खोंसी (Whooping Cough) इत्यादि ।

२—कुछ बीमारियों भोजन और पानी से फैलती हैं । इन बीमारियों के कीड़े अकसर फलों में, कुआँ में, कुँडियों में, वासी और सड़े भोजन में, सड़े फलों में और गीले स्थानों में बढ़ते हैं, जैसे :—१—हैजा (Cholera), २—दस्त (Diarrhoea), ३—पेचिश (Dysentery), ४—गले की सूजन (Diphtheria), ५—मियादी बुखार (Enteric Fever), ६—रुमी ज्वर (Mediterranean Fever) इत्यादि ।

३—कुछ बीमारियों घाव और खरोंच से होती हैं ; जैसे :—१—जहरीला खून होना (Blood poisoning), २—दौंती भिचना (Lock Jaw), ३—दूषित फोड़ा (Erysipelas) इत्यादि ।

४—कुछ बीमारियों कीड़ों द्वारा बढ़ती है, जैसे :—

१—जूड़ी बुखार (Malaria), २—हाथी पोंव (Elephantiasis), ३—कालाआजार (kalaazar), ४—प्लेग (Plague), ५—पीला बुखार (Yellow Fever), ६—डेंगु बुखार (Dengue Fever), ७—अनिद्रा (Sleeping Sickness) इत्यादि ।

५—कपड़ों से और गरीर से निकली हुई गन्दगी से भी कुछ बीमारियाँ होती हैं, जैसे .—

१—चेचक (Small-pox), २—खसरा (Measles), ३—क्षय (Consumption), ४—कोढ़ (Leprosy), ५—हैजा (Cholera), ६—पेचिज (Dysentery), ७—दाद (Ringworm) इत्यादि ।

ये नूतन की बीमारियाँ तीन प्रकार की होती हैं —

१—कुछ ऐसी होती हैं जो केवल कुछ नियत प्रकार के स्थानों में ही फैलती हैं ; जैसे — जूडी बुखार (Malaria) वहाँ होगा जहाँ अधिक नमी (Dampness) के कारण मच्छर आदि अधिक होंगे । उनको अंग्रेजी में एण्डेमिक (Endemic) कहते हैं ।

२—कुछ बीमारियाँ ऐसी होती हैं जिनसे एक दम बहुत से भादमी बीमार हो जाते हैं और ये एक स्थान से दूसरे स्थान को उड़कर फैल जाती हैं ; जैसे :—प्लेग, इन्फ्लुएन्जा वगैरह । इन्हें अंग्रेजी में एपिडेमिक (Epidemic) कहते हैं ।

३—कुछ बीमारियाँ जैसे बेरी-बेरी (Beri-Beri) केवल कहीं-कहीं ही पाई जाती हैं और इनका असर भी केवल खास-खास आदमियों पर ही होता है । इनको अंग्रेजी में स्पॉरेडिक (Sporadic) कहते हैं ।

बुखार ४ प्रकार के होते हैं :—

बुखार चढ़ने के ढंग को सोचते हुए नीचे लिखे प्रकार के होते हैं :—

१—जो लगातार चढ़े रहें वे विषम ज्वर (Enteric) कहलाते हैं ; जैसे — टाइफाइड (Typhoid) ।

२—जो बारी-बारी से कभी चढ़ जायँ कभी उतर जायँ उनको हो० न०—३

चारी वाले (Remittent) बुखार कहते हैं ; जैसे :—इकतरा, तिजारी, चौथिया वगैरह ।

३—जो कुछ दिन उतरने के बाद फिर चढ़ें उनको (Intermittent) बुखार कहते हैं , जैसे :—जूड़ी बुखार (Ague) ।

४—ऐसे बुखार जिनमें चढ़ने के बाद फुंसियों या गोंठें निकल आवें उनको उभार के (Eruptive) बुखार कहते हैं । जैसे :—चेचक, प्लेग आदि ।

बीमारियों की (लगने से अच्छे होने तक) नीचे लिखी अवस्थाएँ होती हैं :—

(१) छूत लगने की अवस्था या समय (Period of Incubation)—इस अवस्था में रोगी को सुस्ती आती है, नींद दिन में भी मालूम देती है, भूख जाती रहती है । रात को नींद नहीं पड़ती और वदन ढीला हो जाता है ।

(२) बीमारी शुरू होने की अवस्था (Period of Invasion)—इस अवस्था में रोगी को बीमारी आरम्भ हो जाती है और सबसे पहले जाड़ा मालूम देता है, या कै होती है या दिन में नींद-सी आना या आँख अधखुली रहना, बेहोशी होना या बहरा हो जाना मालूम पड़ता है । कभी-कभी इसके अलावा गिल्टी निकल आती है या फुन्सी या जलम पैदा हो जाते हैं ।

(३) बीमारी के प्रकोप की अवस्था (Period of Eruption)—इस अवस्था में बीमारी के सब लक्षण पूरी तौर से दिखलाई देते हैं और इन लक्षणों की यह कोशिश होती है कि रोगी को जहाँ तक हो सके दबाकर मार डाला जाय ।

(४) बीमारी अच्छी होने की अवस्था (Period of Recovery)—इस अवस्था में इलाज के या किसी दूसरे कारण से बीमारी के लक्षण धीरे-धीरे लुप्त होते जाते हैं । बुखार की गर्मी

कम हो जाती है। गरीर में साधारण अयस्या के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। यह अयस्या बड़ा नाजुक रहती है। थोड़ा प्रभावधानी से चामारो पलट कर फिर हो जाता है और तब मैंभालना बहुत कठिन होता है।

(५) चगे (विल्कुल अच्छे) होने की अवस्था (Period of Convalescence)—बीमारी लगभग विल्कुल चली जाती है। दुर्बलता बाकी रह जाती है। रोगी समझता है कि अब हम अच्छे हो गये। तरह-तरह की चीजों को खाने की तवियत करता है तरह-तरह के काम अपने आप करने को जी करता है। इस अवस्था का पूरा हाल आठवें अध्याय में दिया गया है।

छूत की बीमारियों (Contagious Diseases) के वचाव की अवधि (Quarantine)

यह तो बता ही दिया गया है कि ये बीमारियाँ एक पुरुष से दूसरे पुरुष को छूत से लग जाती हैं। इसलिये इनसे रोगी को कितने दिन तक वचाव रखना चाहिए यह जानना बहुत आवश्यक है। बीमारी के अच्छे होने पर यह न समझ लेना चाहिये कि अब उसकी छूत से बीमारी नहीं बढ़ सकती। अच्छे होने पर भी बीमार के शरीर में बीमारी के कीड़े कुछ दिनों तक रहते हैं जिससे बीमारो फैलने का भय रहता है। कितने दिन तक किस बीमारी के रोगी के अच्छे होने के बाद वचाव रखना चाहिए यह आगे दिया जाता है —

| | |
|------------------------------------|--------|
| १—खसरा (Measles) | २१ दिन |
| २—कनवर (Mumps) | २६ " |
| ३—चेचक (Small-pox) | १५ " |
| ४—स्कार्लेट फीवर (Scarlet Fever) | १४ " |
| ५—छोटी माता (Chicken-pox) | २१ " |
| ६—गले की सूजन (Diphtheria) | १५ " |

| | |
|--|--------|
| ७—सन्निपात या मियादी बुखार (Typhoid) | २१ दिन |
| ८—कुकर खोंसी (Whooping cough) | २१ , , |
| ९—प्लेग (Plague) | १५ , , |
| १०—हैजा (Cholera) | ७ , , |
| ११—तपेदिक या क्षयी (Pthisis) | अनियत |
| १२—कोढ़ (Leprosy) | " |
| १६—इन्फ्लुएन्जा (Influenza) | ७ दिन |

छूत की बीमारी फैलाने से बचाव

१—जहाँ तक हो सके रोगी को अस्पताल में रखना चाहिये । उसकी सेवा के विषय में घर वालों को काफी जानकारी न होने के कारण और खतरे से बचने के लिए सबसे अच्छा उपाय यही है कि उसे अस्पताल में रक्खा जाय, नहीं तो रोगी की जान संकट में पड़ जायेगी । बड़े-बड़े नगरों में इस तरह की बीमारियों के इलाज के लिये अलग अस्पताल होते हैं जिनको (Infectious Diseases Hospital) या घरेलू बोली में छुतहा अस्पताल भी कहते हैं ।

२—अगर रोगी को घर में ही रखना पड़े तो जो कमरा घर के एक किनारे की ओर हो और जिसका फर्श ऊँचा और सूखा हो उसी में रखना चाहिए । रोगी को कमरे में लाने से पहले कमरा साफ कर लो । सिर्फ वे ही चीजें रखो जिनकी रोगी को आवश्यकता हो, बाकी सब चीजें वहाँ से हटा लो ।

६—डाक्टर और तीमारदार के सिवाय मामूली तौर पर किसी को मरीज के पास न जाने दो । नहीं तो वही बीमारी दूसरों में फैल जाने का डर बढ़ जायगा ।

४—यह भी सदा ध्यान रखो कि रोगी या तीमारदार से

१—चेचक (Small pox), २—रुमरु (Measles), ३—
 क्षी (Consumption), ४—होद (Leprosy), ५—हँजा
 (Cholera), ६—पेन्नि (Dysentery), ७—गद (Ringworm)
 इत्यादि ।

ये रूत की बीमारियाँ तीन प्रकार की होती हैं —

१—कुछ ऐसी बीमारियाँ हैं जो स्थान कुछ नियत प्रकार के स्थानों
 में ही फैलती हैं । जैसे :—ज्वरी बुखार (Malaria) वहाँ होगा
 वहाँ अमिब नर्मा (Dampness) के कारण मच्छर आदि अधिक
 होंगे । उनको अम जी में एण्डेमिक (Endemic) कहते हैं ।

२—कुछ बीमारियाँ ऐसी होती हैं जिनसे एक दम बहुत से
 आदमी बीमार हो जाते हैं और वे एक स्थान से दूसरे स्थान को
 उड़कर फैल जाती हैं ; जैसे —प्लेग, इन्फ्लुएन्जा वर्मिगह । इन्हें
 अम जी में एपिडेमिक (Epidemic) कहते हैं ।

३—कुछ बीमारियाँ जैसे बेरी-बेरी (Beri Beri) केवल कहीं-
 कहीं ही पाए जाते हैं और इनका अन्तर भी केवल खास-खास
 आदमियों पर ही होता है । इनको अम जी में स्पॉरेडिक (Sporadic)
 कहते हैं ।

बुखार ४ प्रकार के होते हैं :—

बुखार चढ़ने के ढंग को मोचते हुए नीचे लिखे प्रकार के
 होते हैं :—

१—जो लगातार चढ़े रहें वे विषम ज्वर (Enteric) कहलाते
 हैं ; जैसे —टाइफाइड (Typhoid) ।

२—जो बारी-बारी से ऊँची चढ़ जायँ कभी उतर जायँ उनको
 हो० न०—३

| | |
|--|--------|
| ७—सन्निपात या मियादी बुखार (Typhoid) | २१ दिन |
| ८—कुकर खॉसी (Whooping cough) | २१ " " |
| ९—प्लेग (Plague) | १५ " |
| १०—हैजा (Cholera) | ७ " |
| ११—तपेदिक या क्षयी (Pthisis) | अनियत |
| १२—कोढ़ (Leprosy) | " |
| १६—इन्फ्ल्युएन्जा (Influenza) | ७ दिन |

छूत की बीमारी फैलाने से बचाव

१—जहाँ तक हो सके रोगी को अस्पताल में रखना चाहिये । उसकी सेवा के विषय में घर वालों को काफी जानकारी न होने के कारण और खतरे से बचने के लिए सबसे अच्छा उपाय यही है कि उसे अस्पताल में रक्खा जाय, नहीं तो रोगी की जान झंझट में पड़ जायेगी । बड़े-बड़े नगरों में इस तरह की बीमारियों के इलाज के लिये अलग अस्पताल होते हैं जिनको (Infectious Diseases Hospital) या घरेलू बोली में छुतहा अस्पताल भी कहते हैं ।

२—अगर रोगी को घर में ही रखना पड़े तो जो कमरा घर के एक किनारे की ओर हो और जिसका फर्श ऊँचा और सूखा हो उसी में रखना चाहिए । रोगी को कमरे में लाने से पहले कमरा साफ कर लो । सिर्फ वे ही चीजें रखो जिनकी रोगी को आवश्यकता हो, बाकी सब चीजें वहाँ से हटा लो ।

६—डाक्टर और तीमारदार के सिवाय मामूली तौर पर किसी को मरीज के पास न जाने दो । नहीं तो वही बीमारी दूसरों में फैल जाने का दर बढ़ जायगा ।

४—यह भी सदा ध्यान रखो कि रोगी या तीमारदार से

बाहर वाले न मिलने पावें नहीं तो जो मिलने आते हैं उन्हीं के द्वारा बीमारी दूसरे लोगों में फैल जाने का भय हो जायगा। बाजार में खरीददारी का काम भी बीमारदार को नहीं करना चाहिये।

५—बूत की बीमारियां बच्चों को जल्द लगती हैं। इसलिये यदि किसी बच्चे को हटा दिया जाय तो अच्छा हो।

६—रोगी द्वारा प्रयोग की हुई चीजों पर कीटनाशक चीज (Disinfectants) का प्रयोग करना चाहिए और किसी अन्य व्यक्ति को ये चीजें इस्तेमाल न करने दो।

७—माफ़ हवा और रोशनी को कमरे के अन्दर जाने से मन रोकें क्योंकि बीमारी के कीड़े मारने के लिये ये सबसे सस्ती दवायें हैं। यदि धुआँ निकलने के लिये कमरे में चिमनी या रोशनदान हो तो थोड़ा-थोड़ा आग अन्दर जला दिया करो। डाक्टर साहब या वैद्य जी से सलाह लेकर कमरे के सब दरवाजे थोड़ी देर के लिये खोल दिया करो।

८—प्रसूती और मच्छरों से तथा ऐसे जीवों से, जो बीमारी के कोड़े को एक स्थान से दूसरे स्थान को ले जाते हैं, रोगी को बचाये रखो।

९—जिला या नगर के स्वास्थ्य-विभाग के अफसर (Health Officer) को तुरन्त सूचना दे दो।

१०—स्वास्थ्य-विभाग के अफसर को लिख दो कि जो बीमारी नगर में फैली है उससे बचाने का टीका नगर-निवासियों को लगवा दे और बीमारी से बचने के उपाय के इत्तहार द्वारा सबको सूचित कर दे।

११—नगर-निवासियों को चाहिये कि स्वास्थ्य-विभाग को बताये हुए नियमों का अच्छी तरह पालन करें। उसके कर्मचारियों से छिपाकर कोई आपत्तिजनक कार्य न कर बैठें।

१२—ऐसी वस्तुओं का प्रयोग, जिनसे ये बीमारियाँ फैल सकती हैं, बहुत होशियारी से करना चाहिये।

१३—रोगी के वस्त्र धोवी को देने के पहले १:२० कार्बोलिक के पानी में २४ घंटे भीगने दो।

१४—रोगी को देखने के लिये यदि लोग आवें तो उनको दूर से खिड़की आदि में से दिखा दो, पास न जाने दो।

छूटा पाठ

छूत की बीमारियों के कीड़े मारने की दवायें और उनका प्रयोग

(Disinfectants & Their Use)

बीमारियों को कम करने तथा उनको नष्ट करने के लिये उनके कीड़ों को मारने की आवश्यकता होती है तथा छूत की बीमारी से प्रसिक्त रोगी द्वारा प्रयोग की हुई चीजों को इस प्रकार साफ करने की आवश्यकता होती है कि उनमें यदि बीमारी के कीड़े हों तो नष्ट हो जायें। वे दवाइयों और चीजें जिनके द्वारा बीमारी के कीड़ों को मारा जाता है कीटाणुनाशक (Disinfectants) कहलाती हैं।

ऐसी चीजें जिनसे इस प्रकार के उद्देश्य पूरे हों तीन भागों में बाँटी जा सकती है :—

१—एन्टोसेप्टिक (Antiseptic)—अर्थात् वे दवाइयाँ जिनसे कीड़े मर तो न पावें लेकिन उनका काम रुक जावे अर्थात् वे हमको क्षति न पहुँचा सकें ; जैसे —बोरिक एसिड ।

२—डियोडोरेन्ट (Deodorant)—अर्थात् वे दवाइयाँ जिनके प्रयोग से बदबू दब जाय ; जैसे :—कोयला, साबुन, सिरका इत्यादि ।

३—डिसइन्फैक्टेंट (Disinfectant)—अर्थात् वे दवाइयाँ जिनके प्रयोग से कीड़े मर जाते हैं, जैसे —कार्बोलिक एसिड, नीम की छी का धुआँ । असल में यही हमारे अधिक लाभ की हैं । इनकी प्राप्ति हम लोगों को तीन ढंग से होती है —

क—प्राकृतिक (Natural)—इसके अन्दर वे सब चीजें हैं जो ईश्वर या प्रकृति बिना किसी मूल्य के हमको देती है, जैसे — स्वच्छ वायु, धूप, शुष्कता इत्यादि । जब सूर्य की रोशनी हमको नहीं मिलती है और वायुमण्डल में गीलापन हो जाता है, तो उसी समय तरह-तरह की बीमारियों के बीड़े पैदा होते हैं और बढ़ते हैं । ठीक उसके विपरीत जब धूप निकलती है तो शुष्कता बढ़ती है और जब प्रकाश चारों ओर फैलता है तब बीमारियों के कीड़े मर जाते हैं, इसलिये धूप में बीमार के विस्तर और कपड़े डालना परम आवश्यक है ।

ख—भौतिक (Physical)—जहाँ और जब प्राकृतिक कीटनाशक चीजों का अभाव या कमी हो जाती है तो उसकी पूर्ति अप्राकृतिक रूप की वस्तुओं से, जो भौतिक (Physical) तथा रासायनिक (Chemical) होती हैं, की जाती है । भौतिक वस्तुओं में अग्नि, गर्म हवा, पानी में उवालना तथा भाप दिखाना है ।

सबसे बढ़िया ढंग अग्नि में जलाना है । थोड़े मूल्य का चीजें जिनमें बीमारी के बीड़े होने की आशका हो उनको मिट्टी के तेल से भिगो कर जला देना चाहिये । यह क्रिया घर या बस्ती के बाहर

किसी नियत वन्द स्थान में की जाय तो अति उत्तम हो । प्रत्येक म्युनिसिपैलिटी में ऐसा स्थान होना चाहिये ।

इसके बाद गर्म हवा का नम्बर है । ऐसी चीजें जो मूल्यवान हों तथा जलाने में अधिक हानि होने का डर हो तो उनको आग से सेंक लगाना हितकर है । यह अँगोठी में कोयला दहका कर किया जा सकता है । पुस्तकें, कौच के वर्तन, कीमती कपड़े और चमड़े आदि के कीड़े इस ढंग से मारे जा सकते हैं ।

उवालने का भी ढंग अच्छा है । काफी देर तक (लगभग दो घंटे) उवालना चाहिये क्योंकि कुछ कीड़े थोड़े उवालने से नहीं मरते । कपड़े और वर्तन इस रीति से साफ किये जा सकते हैं ।

भाप देना भी अच्छा ढंग है । भाप चीजों के छिद्रों में प्रवेश करके कीड़ों को मारती है । जिन वस्तुओं को आग दिखाने व उवालने से हानि पहुँचने का डर है, उनको भाप दिखाना चाहिये । इससे वीमारी के कीड़े 120° फैरेनहाइट की गर्मी में ५ मिनट में नष्ट हो जाते हैं ।

ग—रासायनिक (Chemical) वस्तुओं द्वारा—जैसे कीटनाशक गैसें तथा औषधियाँ । ये चीजें आधुनिक वैज्ञानिक आविष्कारों (Scientific research) के फलस्वरूप हैं । ये कई प्रकार की होती हैं :—

(१) गैस या धुँएँ वाली

(अ) गंधक जलाना—कमरे की भाप के अनुसार (लगभग १००० घन फुट के लिये १६ सेर) गंधक लो । फर्श और दीवारें पानी से छिड़क कर भिगो दो क्योंकि भीगी हुई चीज पर ही इसकी गैस का प्रभाव अच्छा होता है । दहकते हुए लकड़ी के कोयलों पर

गन्धक का चूरा ढाल कर चारों तरफ से दरवाजे और खिड़कियों वन्द कर दो। यह ध्यान रहे कि कोई मनुष्य, कुत्ता, बिल्ली आदि भीतर न रह जाय।

नोट—(क) कोयलों की कटाही को एक पानी भरे हुए तबले में जिसके बीच में ईंट रखी हो रखनी चाहिये।

(ग) यह गैस दग से भारी होती है इसलिये तबला एक लैची मेज पर रखना चाहिये। इस प्रकार कमरे में दो-तीन जगह जला दो तो अधिक लाभ होगा। इससे एडमन, चूरे, पिसू आदि मर जाते हैं।

(ग) यह गैस ऊनो और रेशमी कपड़ों का रंग बदल देती है इसलिये उनको हटा देना चाहिये।

(ड) फार्मेलीन का धुआँ उड़ाना—लगभग १ गैलन पानी बाल्टी एक बाल्टी लो। इसमें ६ औंस पोटेशियम परमैंगनेट डाल दो। इस पर १२ औंस फार्मेलीन जो छोड़ दो। यह लगभग १००० घन फुट के लिये काफी है। यह बाल्टी एक मेज पर रख दो और तुरन्त कमरे से बाहर आ जाओ। दोनों चीजें मिलाने से पहले कमरे की सब खिड़कियों और दरवाजे सिवाय एक के, जिससे बाहर आना हो, बन्द कर दो। दोनों चीजें मिलाने के बाद फिर वहाँ मत रुको। लगभग ८ घण्टे इसी तरह बन्द रहने दो।

इस गैस का ऊन, रेशम तथा अन्य कपड़ों पर कोई बुरा असर नहीं होना इसलिये हटाने की आवश्यकता नहीं। यह दग अधिक असरदार होता है।

(उ) नीम की पत्ती जलाना—लगभग १००० घन फुट के लिये २ मेर सूखी नीम की पत्ती काफी है। कमरे की खिड़कियों को और दरवाजों को बन्द कर दो। दहकते हुए कोयलों पर पत्ती ढाल कर बाहर निकल आओ और ८ घंटे तक कमरा बन्द रखो।

(२) पानी की तरह पतली या तरल चीजें

(अ) पोटैसियम परमैंगनेट (Potassium Permanganate)

—६ सेर पानी में एक तोला की मात्रा में डालना काफी है। इसे थूकने के वर्तन में डालना चाहिये। ईजे के दिनों में यह विशेष काम की चीज है। उन दिनों इसे कुओं में डालना चाहिये। एक कुएँ के लिए लगभग एक छटौंठ काफी है। पहले इसको एक चौड़े मुँह के घड़े में या वाल्टी में धोल लेना चाहिये। फिर इसको कुएँ में पानी के नीचे-ऊपर चार-पाँच बार डुब-डुब करना चाहिये। फिर इसे पानी में डाल देना चाहिए। पानी का रंग गुलाबी हो जायगा। ईजे के दिनों में इससे फल और तरकारियों को धो लेना चाहिये और खाना खाने से पहले हाथ धोना व इसी का एक-दो कुन्दा कर लेना चाहिये, रोगी के वर्तनों को इसके घोल में अवश्य धो लेना चाहिये।

इ—फार्मेलीन (Formalin)—१ हिस्सा फार्मेलीन को १०० हिस्से पानी में मिलाने से इसका घोल अच्छा बन जाता है।

(उ) फिनाइल (Phenyle)—एक बड़ी उपयोगी वस्तु है। इसको पानी में मिला कर काम में लाया जाता है। जब पानी मिलाने समय इसका रंग दूध की तरह सफेद हो जाय तो और अधिक पानी न मिलाना चाहिये। कीड़े मारने की शक्ति इसकी बहुत प्रबल है। इसे कभी-कभी कमरे के फर्श पर छिड़कना चाहिये। नालियाँ, पाखाना और पेशाबखाना तो बिना बीमारी के भी प्रतिदिन इससे धुलाना चाहिये।

(ए) रस कपूर (Hydrargyri Perchloridum)—एक भाग रस कपूर को १००० भाग पानी में मिला लो, बस घोल तैयार हो गया। यह अत्यन्त विषैली चीज है, इसलिये बहुत सावधानी से प्रयोग

में लाना चाहिये । इसमें थोड़ा-सा नीला रंग मिला दिया जाय तो अच्छा है । इसे फर्श पर छिड़कना चाहिये । इससे वर्तन न धोना चाहिये ।

(ओ) क्रिसोल (Cresol)—२ भाग क्रिसोल को १०० भाग पानी में मिला लो, दस घोल तैयार हो गया । यह फर्श और दीवार पर छिड़कने तथा मेज, कुर्सी चारपाई आदि धोने के काम में आता है । फौज में इसका प्रयोग अधिक होता है ।

(अ) साबुन (Soap)—तीमारदारी में विशेषकर कार्बोलिक साबुन प्रयोग में आता है । इसका प्रयोग लगभग सभी लोग जानते हैं । विशेषकर हाथ और पाव धोने के काम आता है ।

(अः) भिट्टी का कच्चा तेल (Crude oil)—यह मलेरिया के दिनों में पानी में भरे गड्ढों में छिड़का जाता है ताकि मलेरिया के मच्छर के लार्वा (बच्चे) मर जायँ, जो अक्सर पानी में तैरते दिखाई देते हैं ।

(३) सूखी व ठोस चीजें

चीजें जो सूखी हों छिड़क कर या पानी में मिलाकर काम में लावें ।

(अ) चूना (Lime)—यह सस्ती और अच्छी चीज है । जहाँ तक हो सके प्रयोग के लिए यह ताजा ही लेना चाहिये । प्लेग के दिनों में दरवाजे के सामने गज भर चौड़ाई में बिछाना चाहिए ताकि कीटाणु अन्दर न जा सकें और बाहर आये हुए मनुष्य के पैर में हों तो भी वे मर जायँ । पब्लिक (जनता) के अस्थायी (Temporary) पाखाना व पेशाबखाने में इसका प्रयोग किया जाता है । पानी में घोल करके इससे घर पोता जाता है ।

(इ) राख (Ash)—यह लकड़ी, कड़ा, उपला या गोहरा की ही अच्छी होती है । कीड़े मारने की शक्ति इसमें भी होती है । इसे धूकने के वर्तन में डालना चाहिये ।

(उ) साबुन—स्पर्शालक साबुन फोड़ा, फुन्सी, खुजली आदि रोगों में प्रयोग किया जाता है। नीम का साबुन भी ऐसे ही रोगों में लाभदायक है। कोलडार और क्यूटीकुरा साबुन त्वचा के रोगों में डाक्टर लोग बतलाते हैं। इन साबुनों का प्रयोग डाक्टर साहब की मलाह और आज्ञा से ही करना चाहिये।

रोगी के अच्छे होने तथा जगह बदलने पर कमरा और कमरे का सामान साफ करने का ढङ्ग

१—सूती कपड़े १२ घंटे तक १०% फार्मेलीन के घोल में पड़े रहने दो, फिर साफ पानी से धो डालो और एक घंटा पानी में उवालो। फिर सुखा लो।

२—ऊनी कपड़े क्रिसोल के २% घोल में चार घंटे भीगे रहने चाहिये। फिर सादे पानी से धोकर सुखा लो।

३—चमड़े की चीजें १:१०० हिस्सा फार्मेलीन और पानी मिला कर साफ करना चाहिये।

४—खाने और पकाने के वर्तनों को २.२० हिस्सा सोडा और पानी मिलाकर २० मिनट तक उवालना चाहिये।

५—चाकू, छत्री आदि छोटी-छोटी चीजों को २ घंटे तक फार्मेलीन के पानी में रखना चाहिये (१:१०० हिस्सा)।

६—दीवारें खुरच कर फिर से सफेदी करनी (चूने से) चाहिये।

७—लकड़ी के सामान तथा पक्के फर्श को गर्म पानी और साबुन से रगड़ कर धो डालना चाहिये।

८--कच्चे फर्श पर कीड़े मारनेवाली दवा छिड़क दो।

कीड़े मारने की दवाएँ

१—मिट्टी का कच्चा तेल खटमल, पिस्तू आदि को मार देता है। इसको फर्श पर और दीवारों पर एक गज ऊँचाई तक ब्रुश से छिड़क देना चाहिये। इसमें केवल खराब वात इतनी ही है कि यह कुछ अधिक बदबूदार होता है और दीवारों को गन्दा कर देता है।

२—तारपीन के तेल को छिड़कने पर इसकी महँक से भी पिस्तू, मच्छर आदि भाग जाते हैं, लेकिन यह महँगी चीज है और इससे बदबू आती है।

३—तीन हिस्सा सावुन में १५ हिस्सा पानी मिलाकर गर्म करो ताकि सावुन पानी में मिल जाय। फिर ८२ हिस्सा मिट्टी का तेल लेकर थोड़ा-थोड़ा डाल कर मिलाते जाओ। सब मिल जाने पर दवा तैयार हो जायेगी। इसका एक हिस्सा लेकर २० हिस्सा पानी में मिलाओ और छिड़कने के प्रयोग में लाओ।

सातवों पाठ

टेम्परेचर, नाड़ी की गति, श्वास आदि का रेकार्ड रखना

अक्सर डाक्टर साहब रोगी की हालत के बारे में रेकार्ड (लेखा) रखने या एक चार्ट (नक्शा) भरने को कहते हैं। इसमें मुख्य बातें ये हैं —

टेम्परेचर लेना

डाक्टर साहब के बताये हुए समय पर रोगी का टेम्परेचर थर्मामीटर से देख लो और अगर हो सके तो कागज या चार्ट पर

लिख लो। थर्मामीटर लगाने से पहले यह देख लो कि उसका टेम्परेचर ६५ डिगरी से कम है। अगर ६५ या कम डिगरी पर उतर जाय तब डाक्टर साहब के कहने के अनुसार जीभ के नीचे या बगल में थर्मामीटर का पतला भाग लगाओ। अगर बगल में थर्मामीटर लगाया है तो यह देख लो कि पसीना तो नहीं है। पसीना हो तो कपड़े से साफ कर लो। बगल में थर्मामीटर सिर्फ २ मिनट तक रखो, फिर निकाल कर देख लो। जीभ के नीचे लगाने से पहले थर्मामीटर को साफ ठंडे पानी से धो डालो; फिर कपड़े से पोंछ कर जीभ के नीचे दो मिनट रखने के बाद निकाल कर देख लो। देखने के बाद फिर साफ ठंडे पानी से धोकर और पोंछ कर रख दो।

नोट—बच्चों का टेम्परेचर बगल में ही थर्मामीटर लगा कर देखना अच्छा होता है, नहीं तो शायद वे थर्मामीटर दौन से तोड़ दें।

थर्मामीटर में हर डिगरी के बाद एक मोटी लकीर होती है और दो मोटी लकीरों के बीच में चार महीन लकीरें होती हैं। ये लकीरें दो डिगरी की लकीरों के बीच के दस हिस्से बतलाती हैं जिनको डैसिमल या प्वाइन्ट कहते हैं। प्रति लकीर दो डैसिमल के बाद होती है।

मामूली तौर से हम लोगों के बदन में ९८.४ (अठानवे प्वाइन्ट चार) डिगरी बगल में गर्मी रहती है। थर्मामीटर लगाने के बाद अगर मालूम हो कि बदन में गर्मी इससे अधिक है तो समझना चाहिये कि बुखार चढ़ा हुआ है। ९८.४ को नार्मल टेम्परेचर कहते हैं।

डाक्टर साहब को इलाज के लिये यह जानना होता है कि टेम्परेचर किस समय बढ़ता है और किस समय घटता है। यह जानने के लिये रोज टेम्परेचर को एक चार्ट या नक्शे में लिखा जाता है जिसमें एक तरफ डिगरी और प्वाइन्ट लिखे रहते हैं और दूसरी ओर तारीख और

ममय । ये आपन में काटती हुई आड़ी और खड़ी रेखाएँ होती हैं । जिन ममय जो टेम्परेचर हाता है वह उस चार्ट में एक X या () निशान द्वारा बतला दिया जाता है, फिर इन निशानों को एक तरफ से आपस में जोड़ दते हैं तो बुचार का उतार और चढ़ाव स्पष्ट मालूम हो जाता है । जैसे मान लीजिये कि आड़ी रेखाएँ डिगरी बतलाती हैं और खड़ी रेखाएँ ममय । हमने प्रात ६ बजे महीने की दस तारीख को देखा कि रोगी का टेम्परेचर ९९.५ है । हम नक्शे में दूँदेंगे कि ९९.५ की आड़ी लकीर कौन-सी है, फिर हम यह देखेंगे कि इस लकीर को १० तारीख को ६ बजे वाली खड़ी लकीर ने किम जगह काटा है । वस उसी जगह X या () निशान बना दिया । फिर दोपहर को ११ बजे देखा तो टेम्परेचर १०१ डिगरी था । इसको नक्शे में बनाने के लिये फिर हमने देखा कि १०१ की आड़ी लकीर को ११ तारीख के १० बजे दोपहर वाली खड़ी लकीर ने किम जगह काटा है । वहाँ फिर X या () निशान बना दिया । ६ बजे शाम को फिर देखा तो टेम्परेचर ९९.५ पाया । इसको भी पहले की तरह नक्शे में बनाने के वाद तीनों X या () निशानों को जोड़ा तो लगभग ऐसी लकीर बन गई । इससे हमको स्पष्ट पता लग सकता है



कि रोगी को बुखार दस तारीख के दोपहर को बढ़ा था । (चार्ट का नमूना देखो जो इस किताब में चिपका हुआ है ।)

नोट—बुचार क रोगी के कमरे में ऐसा नक्शा रहना जरूरी है ।

नब्ज देखना—अक्सर डाक्टर साहब नब्ज की चाल के विषय में पूछते हैं, इसलिये तीमारदारी के चार्ट में इसको भी सम्मिलित करना आवश्यक है ।

देखने का ढंग—रोगी के हाथ की कलाई पर अंगूठे की तरफ अपने हाथ के बीच की तीन उँगलियों को इस प्रकार रक्खो कि तुम्हारे अंगूठे के पास वाली उँगली रोगी के अंगूठे की तरफ हो तो नाडी के चलने का अनुभव होगा। फिर घड़ी लेकर देखो कि एक मिनट में कितनी बार नब्ज चलती है। जो संख्या हो उसको टेम्परेचर की तरह लिख लो। इन निशानों को तारीख के क्रम से आपस में बिन्दुदार लकीर से मिला दो। वस, नब्ज का ग्राफ तैयार हो जायगा।

नोट—बहुधा टेम्परेचर चार्ट में ही नब्ज का भी उल्लेख करना होता है। केवल स्याही का रंग बदल जाता है। जैसा चार्ट न० २ में दिया है।

हृदय की धड़कन—इसी प्रकार हृदय की धड़कन की गणना चार्ट में डाक्टर साहब के कहने के अनुसार भर दो। स्वस्थ मनुष्य के हृदय की धड़कनें लगभग ७१ बार होती हैं।

सॉस की चाल देखना—रोगी के पेट, छाती तथा नथनों को ध्यान देकर देखने से सॉस की चाल भली भाँति मालूम हो सकती है। चार्ट में १० से ७० तक की गणना सॉस की दी हुई है। घड़ी लेकर देखो। १ मिनट में रोगी कितनी बार सॉस लेता है। समय के अनुसार जितनी सॉस की चाल हो उसको चार्ट में बिन्दु (•) या गुणा के चिह्न \times द्वारा निशान लगाओ। यदि इन निशानों को जोड़ोगे तो सॉस का ग्राफ बन जायगा।

सॉस के सम्बन्ध में यह देखना चाहिये कि यह एक ही चाल से चलती है या झटके के साथ। साधारण रूप से चलती है या खर्राटे-दार। ठुड्डी तक ही रह जाती है या नीचे पेट तक जाती है। स्वस्थ मनुष्य की सॉस साधारण रूप से एक मिनट में १५ से १८ बार चलती है।

दस्त—रोगी को जितने बजे दस्त हों चार्ट में उतने ही समय नीचे गुणा का चिह्न बना देना चाहिये । }
 पेशाब—दस्त की तरह पेशाब के विषय में भी लिखना चाहिये ।

आठवाँ पाठ

रोगी की सँभलती हुई हालत

(Convalescent Stage)

यह वह अवस्था है जब रोगी का रोग लगभग छूट जाता है, परन्तु पूर्ण स्वास्थ्य नहीं प्राप्त हो सका है ।

। रोगी की यह हालत बड़ी खतरनाक होती है । रोगी बहुत दिन बीमार होने के बाद समझने लगता है कि अब मैं अच्छा हो गया और अक्सर उसकी इच्छा बदपरहेजी करने को करती है । अपनी शक्ति से बाहर के काम करने लग जाता है । प्रातः से सायं तक लोग हाल पूछते-पूछते रोगी को तंग कर मारते हैं । इस अवस्था में लापरवाही होने से फिर बीमारी का दौरा आरम्भ हो जाता है और रोगी की जान को लेने के देने पड़ जाते हैं । तीमारदार या नर्स को इस अवस्था में बहुत होशियार रहना चाहिए नहीं तो उसकी की हुई सब मेहनत मिट्टी में मिल जाती है । यह ध्यान रखना चाहिये कि रोगी किसी तरह थकने न पावे । रोगी को मूख बहुत लगती है । यह बड़ा अच्छा चिह्न है । मगर खाना अधिक न देना चाहिये, क्योंकि अभी उसकी पाचन-शक्ति बहुत कम है । वह धीरे-धीरे बढ़ेगी । मियादी बुखार (Typhoid Fever) के बाद हो० न०—४

मांस और कोई दूसरी देर में पचने वाली चीज खाने को मत दो। सिर्फ डाक्टर का बताया हुआ हल्का खाना देना चाहिये।

कपड़े पहनाना—मौसम के अनुसार रोगी को कपड़े पहनाना चाहिये। खास कर ठंडक से बचाना चाहिये क्योंकि कभी-कभी ठंडक लग जाने से दूसरी भयानक बीमारी उठ खड़ी हो जाती है और रोगी की जान के लाले पड़ जाते हैं। खास कर ऐसी बीमारियों में जिनमें छाती पर असर पड़ता है, रोगी को ठंडक से बचाना चाहिये, जैसे,—

गठिया का बुखार (Rheumatic Fever), खसरा (Measles), गले की सूजन (Diphtheria) और चेचक (Small-pox) में इसी तरह का डर रहता है।

गठिया का बुखार (Rheumatic Fever) में इतना पसीना आता है कि तमाम कपड़े भीग जाते हैं और थोड़े दिनों के बाद उनसे बदबू निकलने लगती है। इसलिये रोगी को कम्वल या फलालैन के कपड़ों से ढके रखना चाहिये। फिर इनको धोकर सुखा देना चाहिये। पसीने से भीगे हुए कपड़े रोज बदलना चाहिये।

बदहजमी (Dyspepsia), हैजा (Cholera), पुराना कब्ज (Chronic Constipation), पेचिश (Dysentery) आदि पेट की बीमारियों में खाने का बहुत ध्यान रखना चाहिये।

जो खाना डाक्टर साहब ने बताया है उसके सिवाय दूसरा खाना रोगी के पास तक मत ले जाओ। कभी-कभी भूख बहुत लगती

है और रोगी की तबियत तरह-तरह का खाना खाने के लिए चलती है। यह एक अच्छा चिह्न है, लेकिन खाना अधिक न देना चाहिये क्योंकि रोगी की पाचन-शक्ति बहुत कम है। अगर भूल होने से रोगी को बीमारी का दौरा फिर से हो गया तो उस बेचारे की जान खतरे में पड़ जायगी।

सन्निपात या मियादी बुखार (Typhoid Fever) के बाद मांस या कोई दूसरी चीज जो भारी हो खाने के लिये नहीं देनी चाहिये। इस बुखार में छोटी अँतड़ियों में घाव हो जाते हैं और भारी खाना खाने से अँतड़ियों के बाहर निकल जाने का डर रहता है। ऐसा होने से अच्छा होता हुआ रोगी भी तुरन्त मर सकता है। इस बीमारी के रोगी को पूरा आराम लेने दो, क्योंकि इधर-उधर अधिक करवट बदलना भी उसके लिये खतरनाक है।

कभी-कभी रोगी अपने को अच्छा समझ कर शक्ति के बाहर काम भी करने लगता है जिससे अधिक हानि पहुँचने की सम्भावना रहती है। तीमारदार को इस बात को ध्यान में रखनी चाहिये।

—

नवो पक्ष

दवा खिलाने में ध्यान रखने का तरीका

१—जिस प्रकार डाक्टर साहब ने कहा हो ठीक उसी प्रकार रोगी को दवा देनी चाहिये। समय का विशेष ध्यान रखना चाहिये।

नोट—अच्छा हो यदि एक छोटे से कर्तव्य पट (Duty Chart पर जो कमरे में टंगा रहे, दवाई देने, खाना खिलाने व थर्मामीटर लगाने व समय लिखा रहे और सेवा करने वाला कभी-कभी उसको देखता रहे। कमरे में एक घड़ी का रहना भी अच्छा है और अगर कमरे में न हो तो सेवा करने वाले के पास रहना चाहिए।

अगर ठीक समय पर दवा देना भूल जाओ तो दूसरी दवा दुगुनी न देनी चाहिये क्योंकि ऐसा करने से फायदे के बजाय नुकसान पहुँचने का डर रहता है। ऐसी हालत में डाक्टर साहब से कह देना चाहिये कि ऐसी भूल हो गई है।

२—दवा पिलाने से पहले शीशी हिला लो और फिर दवा निकालने के बाद शीशी का कागज बन्द करना मत भूलो।

३—बूँद नापने वाले गिलास में दवा सँभाल कर डालनी चाहिये अगर भूल से गिनती से अधिक बूँद पड़ जायें तो वह दवा न पिलाओ। फिर दूसरी मरतबा गिलास साफ करके बूँद गिराओ।

नोट—बूँद नापने वाले गिलास (Minim Measure) में नाप कर दवा देना अच्छा है।

४—दवा नाप के अनुसार देनी चाहिये। अक्सर इसी नाप को बताने के लिए या तो शीशी पर उठी हुई लकीर बनी होती है या एक कागज का टुकड़ा चिपका होता है जिसकी किनारी दवा की खुराक के हिसाब से कटी रहती है।

५—पीने वाली दवा से लगाने वाली दवा अलग रखनी चाहिये क्योंकि लगाने वाली दवा में अक्सर चिप मिला रहता है।

६—जब तक डाक्टर साहब की कोई खास आज्ञा न हो रोगी को गहरी नींद से कभी नहीं उठाना चाहिए । दवा पिलाने का समय यदि हो जाय तो घबराओ मत क्योंकि गहरी नींद रोगी को दवा से अधिक फायदा करेगी ।

१०—सफाई पर ध्यान देना चाहिये क्योंकि यह रोगी की दवा के बराबर लाभदायक है । यह सेवा करने वाले को भी लाभदायक है क्योंकि ऐसा करने से उस पर रोगी की बीमारी का असर नहीं होने पाता ।

दसवाँ पाठ

दवाओं के नाम और नाप

तीमारदारी मे बहुत सावधानी की आवश्यकता है । तीमारदारों के हाथ में रोगी का जीवन है । उनका कर्तव्य है कि वह दवाओं से प्रचलित जो नाप हैं उन सबको भली भाँति जान लें । नीचे दिये हुए नाप दवाओं के नापने में काम आते हैं :—

अ—भारतीय नाप

१—चावल, २—रत्ती, ३—माशा, ४—तोला, ५—छटॉक, ६—पाव, ७—सेर, ८—मन ।

८ चावल = १ रत्ती

८ रत्ती = १ माशा

१२ माशा = १ तोला

५ तोला = १ छटॉक

४ छटॉक = १ पाव

४ पाव = १ सेर

४० सेर = १ मन

१—अंग्रेजी नाप

१—मिनिम (Minim), २—ड्राम (Drachm), ३—आउंस (Ounce), ४—पाइंट (Point), ५—गैलन (Gallon), ६—(छोटी) चाय चम्मच भर (Tea Spoonful) ७—बड़ी चम्मच भर (Table Spoonful), ८—पाउंड (Pound) ९—शराब के गिलास भर (Wine Glass), १०—साधारण गिलास भर (Tumblerful), ११—चाय के प्याले भर Tea cupful), १२—ग्राम (Gramme), १३—स्क्रूपल (Scruple) और १४—ग्रेन (Grain) ।

६० ग्रेन = १ ड्राम
 ८ ड्राम = १ आउंस
 १६ आउंस = १ पाउंड
 १ ग्राम = १५.४ ग्रेन
 १ स्क्रूपल = २० ग्रेन

ठोस चीजों के नाप

६० मिनिम या वूँड = १ ड्राम
 ८ ड्राम = १ आउंस
 २० आउंस = १ पाइंट
 २ पाइंट = १ क्वार्ट
 ८ पाइंट या ४ क्वार्ट = १ गैलन

तरल चीजों के नाप

१ बड़ी चम्मच = २ ड्राम
 १ शराब का गिलास = २ आउंस
 १ चाय का प्याला = ५ आउंस
 १ साधारण गिलास = १ पाइंट
 १ चाय की चम्मच = १ ड्राम (लगभग)
 १ पाउंड = ७.६ छटकों

तरल चीजों के नाप

(मोटर प्रणाली के अनुसार नाम परिशिष्ट २ में दिये गये हैं ।)

भारतीय दवाओं के रूप और नाम

१—गोली, २—चूर्ण या सफूफ, ३—काढ़ा, जोशांदा या क्वाथ, ४—लेप, ५—तेल, ६—मंजन, ७—अंजन व सुरमा, ८—मरहम, ९—पुल्टिस, १०—मालिश या उवटन, ११—टिकिया, १२—जुलाब, १३—अर्क या आसव, १४—शर्वत, १५—पाक या माजून, १६—अवलेह या खमोरा, १७—चटनी, १८—अरिन्द, १९—वत्तो, २०—भस्म या कुश्ता ।

१—गोली—खाने और लगाने दोनों काम में आती है । जब खाने के लिए बतलाई जाती है तो कभी कभी चबा कर खाई जाती है या कभी निगल ली जाती है । अक्सर कड़वी गोलियों निगलने के लिए बतई जाती हैं । गोली खाने के बाद अक्सर वैद्य या हकीम पानी या दूध पीना बताने हैं । गोलियों अक्सर घिसकर लगाने के लिए भी दी जाती हैं । तब वे पानी, दूध, तेल या किसी दूसरे तरल पदार्थ में घिस कर लगाई जाती हैं ।

२—चूर्ण या सफूफ—यह आम तौर से पिसी हुई चीज रहती है । इसका इस्तेमाल भी गोली की तरह खाने और लगाने दोनों में होता है । इसका सेवन भी गोलियों के सेवन की तरह होता है ।

३—टिकिया—छोटी या बड़ी, चपटी और गोलाकार होती है । खाने और लगाने दोनों काम में आती है । इसका सेवन भी गोली तथा चूर्ण की तरह होता है ।

४—काढ़ा, क्वाथ या जोशांदा—यह अक्सर एक पुड़िया में बंधकर दिया जाता है और इसमें जड़, फूल, पत्ती, जड़ी-बूटी तथा

लकड़ी और नागून या कुचले हुए बीज होते हैं। इसको आँटा कर या भिगोकर या भिगोने के बाद फिर आँटा कर पिया जाता है। ध्यानकर पीने से पहले इसमें शहद, मिश्री या कोई दवाई की पुडिया भी मिलाई जाती है। इसके गर्म करने या भिगोने के लिए समय नियत रहता है। कुछ रात भर भिगोये जाते हैं, कुछ आँटने से घंटा या आधा घंटा पहले।

५—लेप—यह साधारण पानी में पीस कर या मिलाकर खूब गाढ़ा ही शरीर के किसी नियत अंग पर ठंडा ही या कुछ गर्म करके लगाया जाता है। यह नत्रा ध्यान रखना चाहिये कि वैद्य या हकीम ने जितनी दूरी तक लेप लगाने को कहा हो उससे बाहर की ओर मत लगाओ।

६—तेल—यह शरीर के किसी भाग पर मालिश करने (मलने) के लिए बतलाया जाता है। कभी-कभी इसको गर्म करके मालिश करने को कहा जाता है और कभी ठंडा ही। कमजोर रोगियों को ठंडक लगने से बचाये रखना चाहिये। जिस तरह तेल या हकीम ने बतलाया हो उसी तरह मलना चाहिए।

७—मजन—यह दांतों के रोगों के लिए प्रयोग में आता है। यह या तो दांतों पर मलने के लिए बतलाया जाता है या केवल लगा देने के लिये बतलाया जाता है। कुछ मजन ऐसे होते हैं जिनको प्रतिदिन हम काम में लाते हैं और कुछ ऐसे होते हैं जो केवल किसी खास बीमारी को दूर करने के लिये प्रयोग किये जाते हैं।

८—अंजन या सुरमा—आँख के रोगों के लिए बतलाया जाता है। यह किसी सनाई से लगाया जाता है। अक्सर जलते की सलाई काम में लाई जाती है। कुछ बीमारियों में काजल लगाने को कहा जाता है। यह भी एक प्रकार का अंजन ही है और अक्सर उँगली से भी

लगाया जाता है। अंजन लगाने के बाद साधारणतः आँख को थोड़ी देर तक मलने नहीं देना चाहिये।

९—मरहम—यह फोडा-कुंसी को पकाने, वैठाल देने या सुखा देने के काम में लाया जाता है। अक्सर इसको किसी फाये (एक कपड़े के छोटे से टुकड़े) पर लेपकर चिपकाया जाता है। कभी-कभी कुछ मरहम गरम करके भी लगाये जाते हैं।

१०—पुलिटिस—इसके विषय में पूरा हाल दूसरे पाठ में दिया गया है।

११—मालिश या उवटन—यह शरीर पर या केवल शरीर के किसी एक ही भाग में जहाँ रोग हो सूखा या गीला (तेल या पानी या दोनों में मिलाकर), गर्म करके या ठंडा ही प्रयोग में लाया जाता है। जिस प्रकार वैद्य या हकीम ने बताया हो उसी प्रकार मलना चाहिये।

१२—जुलाव—यह दस्त लाने के लिये रोगी को दिया जाता है। यह गोली, पुड़िया, लेप, काढ़ा या तेल के रूप में दिया जाता है। इसका प्रयोग जैसा वैद्य या हकीम ने बताया हो ठीक उसी प्रकार करना चाहिये। जहाँ तक हो सके पेट और पैर को ठंडक से बचाना चाहिये।

१३—अर्क या आसद—कुछ दवाओं को पानी में या किसी अन्य तरल पदार्थ में कुछ समय तक भिगो कर भपके द्वारा भाप उठा कर अर्क निकालते हैं। इसकी नियत मात्रा समय-समय पर पीने के लिए दी जाती है।

१४—शर्वत—यह किसी एक या अधिक औषधियों का क्वाथ व अर्क निकाल कर शक्कर डालकर चाशनी बनाकर तैयार किया।

१ जाता है। चाशनी प्रक्सर दो तार की होती है। कभी-कभी यह ठंडी रीति से फलों का रस निकाल कर शर्करा और पानी मिलाकर बनाया जाता है। चाशनी द्वारा गर्म रीति से बनाया हुआ शर्वत पानी मिलाकर पिया जाता है।

१५—पाक या माजून—यह कुछ दवाइयों को कूट-छान कर या भिगो कर और रस निकाल कर शर्करा या मिथी की तीन तार की चाशनी में डालकर या औंटा कर वर्फी की तरह जमाकर छोटे टुकड़ों में काट लेते हैं।

१६—अवलेह या खमीरा—पाक या माजून की तरह चाशनी में दवायें डालने के बाद अगर चाशनी को नर्म ही रक्खा जाय तो अवलेह या खमीरा कहा जाता है। यह या तो चाटने के काम आता है या किसी अन्य वस्तु के साथ, प्रक आदि में मिलाकर पिया जाता है।

१७—चटनी—चूर्ण या मफूफ को शर्करा या शर्वत मिला कर चाटने के लिये दिया जाता है। इसको चटनी कहते हैं। यह या तो नियत समय में चटाई जाती है या जब कभी रोग का प्रकोप हो तभी चटाये जाने को कहा जाता है।

१८—अरिष्ट—यह एक प्रकार की औषधियों के सिरके की तरह होता है। यह या तो भोजन के पहले पिलाया जाता है या भोजन के बाद जैसे वैद्य जी बतावें।

१९—वत्ती—यह कई औषधियों को मिलाकर बनाई जाती है या केवल साबुन की ही बनी होती है। रोगी को दस्त न आने पर रोगी की गुदा (पाखाना की जगह) में जरा-सा विलसरिन, तेल या पानी लगा कर डाली जाती है। इससे थोड़ी देर बाद शौच हो जाता है।

२०—भस्म या कुश्ता—दवाओं को आग पर चढ़ा कर किसी विशेष रीति से भस्म की जाती है । यह शहद या अन्य दवाओं के साथ घोट कर या मिला कर रोगी को सेवन करने के लिये दिया जाता है ।

अंग्रेजी दवाओं के रूप और नाम

१—घोल या मिक्सचर (Mixture), २—गोली (Pill), ३—पुड़िया (Powder), ४—टिकिया (Tablet), ५—केशेट (Cachet), ६—तेल (Oil), ७—सपोजिटरीज (Suppositories) ८—मरहम (Ointment), ९—उड़ने वाले तेल (Liniment) १०—लोशन (Lotion), ११—मुँह में गलगलाने की दवा (Gargle), १२—आँख धोने की दवा (Eye Wash), १३—प्लास्टर (Plaster), १४—दस्त की दवा (Purgative), १५—सूँघने की दवा (Smelling salt or Gas)

१—घोल या मिक्सचर (Mixture)—कई दवा मिला कर बनाया जाता है । इसको ठंडी जगह में रखना चाहिये । इसका काग लगा रहना चाहिये । इसको बालकों से दूर रखना चाहिये । इसकी खुराक की तादाद बतलाने के लिये अगर नापने का गिलास नहीं है तो कम्पाउन्डर से शीशी पर कागज कटवाकर चिपका देना चाहिए ।

२—गोली (Pill)—जीभ के पिछले भाग में रखने और पानी से निगलने के लिये ।

३—पुड़िया (Powder)—गोली की तरह मुँह में रख कर पानी से गले के नीचे उतरवाना ।

४—टिकिया (Tablet)—गोली की तरह प्रयोग में लाई जाती है ।

५—कैशेट (Cachet)—दोनों तरफ पानी से भिगोकर निगलवाना चाहिये ।

६—तेल (Oil)—मलने या पीने के काम आता है । रेंडी का तेल पिलाने का ढंग—पहले छोटे से कोंच के गिलास में नींबू निचोड़ कर थोड़ा हिलाओ ताकि नींबू का रस गिलास के भीतरी ओर चारों तरफ लग जाय फिर उसमें तेल डाल दो । इसके बाद गिलास की किनारी को फिर नींबू के रस से गीला करो । वस, रोगी को पीने को दे दो, वह पी जायगा ।

७—सपोजिटरी (Suppository) के प्रयोग का ढंग—यह काकावाटर के बने हुए छोटे-छोटे शंकु (Cone) अथवा पिरामिड (Pyramid) के आकार के बने होते हैं । यह नोक की ओर से बीरे से गुदा (Aperture of the Anus) में डाल दिये जाते हैं । इससे दस्त बहुत जल्द होता है ।

८—मरहम (Ointment)—भारतीय मरहम की तरह प्रयोग में लाया जाता है ।

९—उड़ने वाले तेल (Liniment)—कुछ केवल फुरहरी से लगा दिये जाते हैं और कुछ मले जाते हैं । जिस प्रकार डाक्टर ने प्रयोग बताया हो उसी प्रकार करना चाहिये । अक्सर ये विष होते हैं ।

१०—लौशन (Lotion)—इसमें साफ कपड़ा या साफ रुई भिगो कर किसी चोट आदि के स्थान पर रक्खा जाता है या इससे कोई अंग धोया जाता है ।

११—मुँह में गलगलाने की दवा (Gargle)—यह दवा

हलक में डालकर गलगलाई जाती है। इसके प्रयोग से गले की बीमारियाँ, जैसे सूजन, घाव, कौवा बढ़ना आदि रोग अच्छे होते हैं।

१२—आँख धोने की दवा (Eye Wash)—इसे आँख धोने वाले गिलास (Eye Bath) में भर कर गिलास को आँख से लगाया जाता है, फिर रोगी इसमें आँख बराबर बन्द करता तथा खोलता है।

१३—प्लास्टर (Plaster)—यह अक्सर कपड़े पर लगा कर गर्म या ठंडी हालत में (जैसा डाक्टर साहब ने बताया हो) छाती या किसी दूसरे अंग पर लगाया जाता है।

१४—जुलाब (Purgative)—गोली, पाउडर, मिक्सचर या तेल के रूप में होता है।

१५—सुँघने की दवा (Smelling Salt or Gas)—यह रोगी को होश में लाने के लिये या बेहोश करने के लिये सुँघाई जाती है। यह चोटल को हिलाकर काग हटाकर या रुई में छिड़क कर सुँघाई जाती है।



ग्यारहवाँ पाठ

रोगी की देख-भाल

रोगी की देख-भाल ही तोमारदारी का सार है। यदि देख-भाल ठाक हुई तो आशा है कि अवश्य ही चिकित्सा द्वारा रोगी अच्छा हो जायेगा। इसके लिए तोमारदार को चाहिये कि नीचे दी हुई बातों को भली-भाँति देख कर वैद्य, हकीम या डाक्टर (जो रोगी का इलाज करता है) को बराबर ठीक-ठीक सूचना देता रहे :—

(१) शरीर की गर्मी (बुखार), (२) नब्ज की हालत, (३) साँस, (४) दर्द, (५) ऐंठन या जाड़ा, (६) भूख, (७) प्यास, (८) नींद, (९) जीभ का रंग, (१०) दस्त, (११) पेशाब, (१२) खोंसी, (१३) कै, (१४) राल, (१५) बैठने और लेटने का ढंग, (१६) दिमाग की हालत, (१७) दवा का असर, (१८) माहवारी (Menses), (१९) दिल की धड़कन और (२०) आँखों की हालत ।

१—शरीर की गर्मी—यह टेम्परेचर के चार्ट द्वारा जो इस पुस्तक में चिपका हुआ है जानो जा सकती है । इसका पूरा हाल सातवें पाठ में दिया है ।

२—नब्ज की हालत—साधारण स्वस्थ आदमी की नब्ज एक मिनट में ७२ बार से ८० बार तक चलती है और मामूली तौर पर कलाई पर देखी जाती है । इसका चढ़ाव-उतार जानने के लिए आवश्यक है कि इसका भी एक चार्ट बना लिया जाय । (देखो इस पुस्तक में चिपका हुआ चार्ट) इसी के द्वारा हृदय की गति का भी कुछ पता चल सकता है ।

सेकेण्ड की मुड़ वाली घड़ी को हाथ में लेकर देखो, एक मिनट में नाड़ी कितनी बार चलती है । चाल एक-सी है या कभी तेज, कभी हल्की, मटकदार या मंद-मंद ।

३—साँस—यह देखना चाहिये कि साँस के चलने की गति प्रति मिनट कितनी है ? साधारणतः स्वस्थ आदमी की साँस १५ बार से १८ बार तक चलती है । अर्थात् १५ से १८ बार साँस अन्दर और इतनी ही बार बाहर जाती है । एक मिनट में यदि इससे अधिक या इससे कम चाल से साँस आवे तो इसको असाधारण समझना चाहिये और जो कुछ गणना हो वह बैद्य, इकीम या डाक्टर साहब को बता देना चाहिये । देखना चाहिये कि साँस नाभि के नीचे तक

पहुँचती है या नहीं। साँस के साथ-साथ कुछ आवाज तो नहीं होती, जैसे घर-घराना, खर्राटा लेना इत्यादि। साँस नाक से ली जा रही या मुँह से। साँस लेते समय नथुने फैलते हैं या नहीं (देखो इस पुर में चिपका हुआ चार्ट)।

४—दर्द—यह पता लगाना चाहिये कि दर्द शरीर के किस में है और किस प्रकार है (ऐँठन, चुभन या काटने का सा)। कि ओर करवट लेने या शरीर मोड़ने से बढ़ता है। वच्चों के विष यह जानना कठिन होता है इसलिये उनके अंग पर हाथ फेर कर देखना चाहिये कि किस स्थान पर हाथ जाने से वच्चा अधिक रोता है। इसी से अनुमान कर सकते हैं और चिकित्सक को बतला सकते हैं। बोलने वाला रोगी अपने दर्द के बारे में जो कुछ कहे वह डाक्टर साहब से अपने अनुमान के साथ-साथ जहाँ तक हो सके उसी के शब्दों में कहना चाहिये।

५—जूड़ी या शरीर की ऐँठन—इसके सम्बन्ध में देखना चाहिये कि जाड़ा लगना, कँपकँपी उठना कब आरम्भ हुआ, शरीर के किस अंग में पहले उठी। अगर ऐँठन हुई तो शरीर के किस अंग में अधिक रही और उस अंग को रोगी किस प्रकार ऐँठता या मरोड़ता था ? दिन भर में कितनी बार ऐसा हुआ और कितनी देर तक रहा ? अगर हो सके तो ऐसे समय थर्मामीटर लगा कर देखो कि उस समय शरीर में कितनी गर्मी है ?

६—भूख—देखना चाहिये कि भूख कम लगती है या आधि खाना खाया जाता है या नहीं, अगर खाया गया तो कितना। ख के बाद कै व पेट में भारोपन या दर्द व दस्त की हालत को नहीं खाना देख कर जी तो नहीं भिचलाया।

७—प्यास—जानना चाहिये कि प्यास कैसी है। जल्दी-जल्दी पाने

